

【学校給食レシピ紹介】

令和2年12月掲載

レシピ名	いかのマーマレード味
エネルギー(1人分)	114Kcal
材料 (4人分)	(4人分) いか(短冊切り)・・・240g かたくり粉・・・・大さじ3 揚げ油・・・・・・適量 マーマレード・・・・大さじ1 しょうゆ・・・・・・小さじ1
作り方	① マーマレードとしょうゆを混ぜておく。 ※混ぜりにくい場合は、水を少量加えるとよい。 ② いかにかたくり粉をまぶし、170℃の油で揚げる。 ③ ①と②をあえる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	マーマレードを調味料として使った一品です。 いかのかわりに、鶏肉やじゃがいもを使用してもおいしく食べられます。 