

給食メニューを

作ってみよう！

いかのカレーマリネ

材料（1人分）

- いか（短冊）……………55g
- 塩……………0.3g
- こしょう……………0.02g
- でん粉……………7g
- 揚げ油……………適量
- 酢……………1.65g
- 砂糖……………1.98g
- 濃口しょうゆ……………2.64g
- カレー粉……………0.11g

作り方

- ① 調味料を加熱してタレを作る。
- ② いかに塩・こしょうで下味をつける。
- ③ でん粉をつけて油で揚げる。
- ④ ③にたれをかける。

