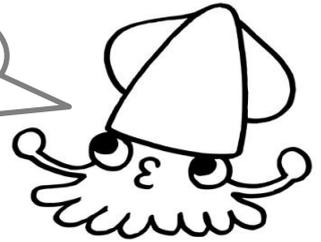


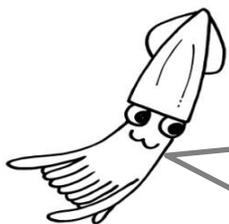
# いかの南蛮揚げ



《材料(4人分)》	
いか短冊切り	300g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2/3
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
かたくり粉	適宜
揚げ油	適宜
【タレ】	
長ねぎ	5cm程度
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
酢	大さじ1と1/2
ごま油	小さじ1/2
七味唐辛子	少々
水	大さじ1

## 〔作り方〕

- ①酒、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにくを混ぜ下味を作る。
- ②下味に、いか短冊切りを10分程度漬け込む。
- ③いかを下味から取り出し、かたくり粉をつけて揚げる。
- ④長ねぎをみじん切りにし、他の材料と混ぜる。
- ⑤④を火にかけて、ひと煮立ちさせタレを作る。
- ⑥揚げたいかにタレをかける。



給食では1人1個の切り身で出てるんだね。



唐辛子や長ねぎを使った料理に「南蛮」とつけます。

長ねぎと七味唐辛子がかからんでしまうので、よく混ぜてからタレをかけてね。

