# いかのかりんとうがらめ

**【　材 料　】　４人分**

| | 〈目安量〉 | 〈切り方〉 |
|---|---|---|
| ・ いか | 160 g | 一口大 |
| ・ しょうが | 5 g | すりおろす |
| ・ 酒 | 10 g | |
| ・ 大豆（乾燥）<br>（茹で大豆の場合は60g） | 25 g | |
| ・ 片栗粉 | 適量 | |
| ・ 揚げ油 | 適量 | |
| ・ 砂糖 | 9 g | |
| ・ しょうゆ | 18 g | |
| ・ みりん | 6 g | |
| ・ 片栗粉（とろみ用） | 2 g | |
| ・ 白ごま | 8 g | |



**【　作 り 方　】**

① いかにしょうが・酒で下味をつける。

② いか、茹でた大豆にそれぞれ片栗粉をまぶして揚げる

③ 砂糖・しょうゆ・みりんを煮立たせて、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

④ いかと大豆にタレを和えてごまをふる。

甘辛いタレと、ごまの香りが食欲をそそる、人気メニューです。
「いかが苦手だけど食べられた！」と言ってくれる子も
たくさんいました。

区公式HPで
順次公開！