主菜ー揚げ物 k-04

いかのかりん揚げ

材　料	分量(g)
するめいか(胴)	40.00
するめいか(足)	20.00
上白糖	1.00
しょうゆ(淡口)	1.50
しょうゆ(濃口)	0.50
しょうが	2.50
でん粉	15.00
白絞油	4.00

エネルギー(kcal)	146
たんぱく質(g)	10.9
脂質(g)	4.7
カルシウム(mg)	11
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	8
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	0.1

MEMO

作り方

① しょうがはすりおろす。

② 調味料としょうがを混ぜ，いかに下味をつける。

③ でん粉をつける。

④ 180℃の油で揚げる。

☆ いかに下味がついたらザルに上げて水分をきる。