



いかの香味焼き



ねぎと生姜が利いた、和風味の香味焼きです。いかは、火を通しすぎると固くなるので、さっと焼くのがポイントです。給食では、松笠入りの7cm×5cm位のアカイカの切り身を使っていますが、一口サイズにカットされたものや、いかをさばいて輪切りにしたものでOKです♪



<栄養価(1人当たり)> エネルギー 63kcal たんぱく質 12.8g 脂質 0.6g 食塩相当量 1.0g

【材料 4人分】

いか切り身(70g) 4切
サラダ油 大さじ1

A { ねぎ 5cm位
おろししょうが 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2

【作り方】

- ① いかは、幅5mm位に切れ込みを入れる。格子になるように、反対側からも切れ込みを入れる。
- ② ねぎは小口切りにする。しょうがは皮をむきすりおろす。(※チューブのおろししょうがを使ってもよい)
Aの材料を合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、いかを並べて両面を中火でさっと焼く。Aを回しかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④ お皿にいかを盛り、上にねぎとタレをかけてできあがり!



☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・いかの香味焼き
- ・切り干し大根の和え物 ・豚汁

阿見町立学校給食センター

