

おすすめ レシピ

～いかのケチャップからめ～

<材料 (4人分)>

いか 200g
しょうが 少々
酒 小さじ1/2
片栗粉 大さじ3
揚げ油 適量

A

ケチャップ 大さじ2
中濃ソース 小さじ1強
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 少々

<作り方>

- ①いかに、おろしたしょうがと酒で下味をつける。
- ②①に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③Aの材料をよく混ぜてたれを作る。
- ④揚げたいかに③のたれをからめる。

ケチャップベースのたれは、いかに他にも白身魚や鶏肉などと相性バッチリ。ゆでたじゃがいもにからめるのもおすすめです。



3月24日(月)の献立は、
コッペパン、牛乳、いかのケチャップからめ、アーモンドサラダ
具だくさんコーンスープです。

