

ハッピー しあわ きゅうしょく
★Happy(幸せ)給食★

たった あ
【いかの竜田揚げ】



ちょうり
調理のポイント

たった あ
いかの竜田揚げは、いかに
しょうが・酒・濃口しょうゆで下味をつけた
あと かたくりこ あぶら あ
後、片栗粉をつけて油で揚げています。いか
の下処理の際に、ねっとう 熱湯をかけることで あぶら は
ねを減らすことができます。



えいよう
いかの栄養

いかは、てい 低カロリーで
つか 疲れをとってくれるタウリン
がおお ふく
が多く含まれています。

