

料理名（ いかの若葉揚げ ）



食品名	材料4人分	
揚げ油	適量	
いか	180g	
塩	少々	
小麦粉	適量	
A	水	大さじ2
	小麦粉	大さじ2強
	粉末緑茶	大さじ1/2

（作り方）

- ① いかは薄皮をむき、3cm×10cmの大きさに切り、表面に格子状の細かい切り込みを入れ、塩をふる。
- ② Aの材料を混ぜて衣を作る。（様子をみて水の量を加減する。）
- ③ ①のいかの水気をしっかり取り、小麦粉をまぶして、②の衣をつけて揚げる。

☆料理についてのコメント

いかは揚げると爆ぜやすいので、格子状の切れ目を入れると良いです。また、切れ目を入れることで、丸まらずきれいな形に揚げることができます。いかの代わりに鶏肉等で作ることもできます。給食ではささめ粉を使いますが、粉末緑茶でも構いません。

お茶を葉ごと食べることができます。
お茶として飲む時よりも栄養を余すことなく摂ることができ、無駄がなくおすすめです。
地元のお茶をまるごと味わってみてはいかがでしょうか。

