

牛乳除去

アレルギー食品除去食

いかのイタリア揚げ

5月14日(小学校) 17日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- 食パン
- **いかのイタリア揚げ→牛乳除去**
- フレンチサラダ
- ベーコンスープ→卵除去
- 桃の缶詰

作り方

- ① いかにAを揉みこみ、下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして 170℃の油で火が通るまで揚げる。

いかのイタリア揚げ 材料(1人分)

A [いか(1.5cm短冊切り)・・・	40g
	コンソメ(顆粒)・・・	0.5g
	塩・・・	0.2g
	片栗粉・・・	10g
	揚げ油・・・	適量

油はねを抑えるために、下味をつけた後、キッチンペーパーなどで水分を取りましょう。揚げ油の温度は170℃(油に菜箸の先を入れて、泡がたくさん出てくる状態)が、いかを入れる丁度良いタイミングです。