

揚げ物もさっぱり食べやすく！

イカフライのレモン煮

【材料(4人分)】

- | | |
|---------|------|
| ・イカフライ | 4個 |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・みりん | 小さじ4 |
| ・薄口しょうゆ | 小さじ2 |
| ・レモン果汁 | 小さじ2 |
| ・水 | 小さじ2 |



【作り方】

- ① イカフライを揚げる
- ② 調味料をすべて混ぜる
- ③ 砂糖が溶けきるまで煮詰める
- ④ イカフライにかけてできあがり♪

お家で作るときのポイント

- ・加熱し続けると焦げてしまいます。砂糖が溶けきったら火を切りましょう。
- ・給食ではイカフライや鶏のから揚げにかけることが多いですが、市販の揚げ物にかけてもおいしいですよ！