

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止めてください。
- ・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、市販の揚げ物やお惣菜にかけてもおいしいです！