

いかにんじん

中学生（4人分）		
材 料 名	分量（g）	備 考（作り方など）
するめいか	65	①するめいかをかぶる程度の水で戻す。 ②①と人参、しょうが、みりん、砂糖、酒を鍋に入れ、やわらかくなるまで煮る。 ③しょうゆで味を整える。
水（戻し用）	適量	
酒	小さじ1	
にんじん（千切り）	小さめ1本	
しょうが	1かけ	
みりん	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	大さじ2	

*給食では、するめいかを当日に水で戻していますが、ご家庭では前日の夜に戻していただくにより柔らかく煮込むことができます。

*しょうゆの分量は、するめいかから出る塩味によって調整してください。