

料理名（ いか団子 ）



食品名	材料4人分	
揚げ油	適量	
A	いか	150g
	いかすり身	150g
	玉ねぎ	1/2個
	にんじん	1/3本
	生しいたけ	2枚
	塩	小さじ1/2
	古根しょうが	1かけ
	小麦粉	大さじ5
B	水	50ml
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1・1/2
	酒	大さじ2
	酢	大さじ2
	片栗粉	小さじ1

（作り方）

- ① いかは、小さいサイコロに切る。
- ② 玉ねぎ、にんじん、生しいたけはみじん切り・古根しょうがはすりおろす。
- ③ A の材料をボウルに入れよく混ぜ、団子状に形成し、180℃で約6～7分揚げる。
- ④ B を鍋に入れ火にかけ、よく混ぜる。
- ⑤ ③のいか団子に④のタレをからめて出来上がり。

☆料理についてのコメント

- ・甘酢あんが、いか団子に合う、人気のメニューです。

いか団子の大きさは、4人分で、8個～12個で作ると、食べやすく、揚げやすいです。

