

《いかのかりんとうがらめ》



【材料】4人分

いか・・・250g
片栗粉・・・適量

★たれ★

醤油・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2
水・・・小さじ2

揚げ油・・・適量

ダイスアーモンド
・・・15g

【作り方】

① いかは食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで水気を取り、片栗粉をまぶして油で揚げる。



① 醤油、砂糖、みりん、水を合わせて加熱し（少量なので電子レンジでもOK）、たれを作り、①にかける。

② アーモンドをかけてできあがり！

いかは栄養ドリンクに含まれるタウリンが豊富で、疲れに負けない体づくりを応援します。