



学校給食レシピ
ギリシャ



カラマリフライ

「カラマリ」はギリシャ語で「いか」のことです。ギリシャでは地中海でとれる魚介類を食べる文化があり、揚げたり焼いたりして食べられています。

材料（4人分）

	・いか（短冊カット）	160g
	・酒	小さじ1
A	・にんにく（おろし）	小さじ1
	・コンソメ	小さじ1/4
	・コンソメ	小さじ1/2
B	・塩	少々
	・こしょう	少々
	・片栗粉	大さじ4
	・揚げ油	適量

作り方

- ① いかにAを加え、下味をつける。
- ② Bを混ぜ合わせ衣を作る。
- ③ ①のいかの表面に②をまぶす。
- ④ ③を170～175℃の油で2～3分揚げる。

- ※ コンソメの量はお好みで加減してください。
- ※ 給食では、短冊カットのものを使用していますが、輪切り等いろいろな切り方でアレンジできます。
- ※ レモンを絞って食べるのもおすすめです。