$$V=-Lrac{\Delta I}{\Delta t}$$
 より、 (誘導起電力の式)
$$L=10H\ ,\ \Delta I=0.30A\ ,\ \Delta t=30\times 10^{-3}sec$$
 を代入して、
$$V=\left|-10\cdot \frac{0.30}{30\times 10^{-3}}\right| \quad \text{(大きさについて聞かれているので、絶対値を取っている)}$$
 $\therefore V=100V$