$$V=-L \frac{\Delta I}{\Delta t}$$
 より、 (誘導起電力の式)
$$V=30V~,~\Delta I=5.0A~,~\Delta t=10\times 10^{-3}sec$$
 を代入して、
$$30=\left|-L \frac{5.0}{10\times 10^{-3}}\right|~~$$
 (誘導起電力の向きが定義されていないので、絶対値を取っている) $\therefore L=6.0\times 10^{-2}H$