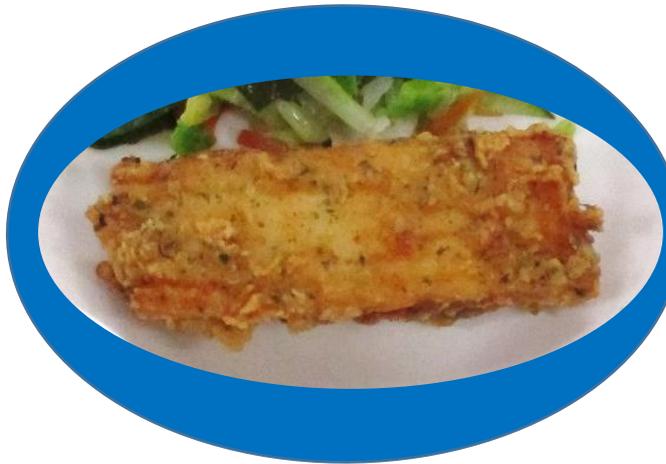


主菜



イカの香味揚げ



にんにく・しょうがで下味をつけたイカをカラッと揚げます。衣の青のりの風味が香ばしく、ご飯がすすみます♪



・ご飯 ・イカの香味揚げ
・きゅうりの浅漬け和え ・肉じゃが ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・イカ切身(70g)……4切れ A { <ul style="list-style-type: none"> ・醤油……………大さじ1 ・にんにく……………小1かけ ・しょうが……………1かけ (親指大) B { <ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉……………大さじ2 ・片栗粉……………大さじ2 ・青のり……………小さじ1 ・サラダ油……………適量 <p>*にんにく、しょうがは、市販のチューブの物でも代用できます。(おろしにんにくは小さじ1、しょうがは大さじ1/2が目安)</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①にんにく・しょうがはすりおろし、ポリ袋に入れ、Aの醤油も加えてよく混ぜ合わせる。 ②イカは表面に鹿の子に切り目を入れる。①の袋に入れて軽くもみ、冷蔵庫で20分～30分ほどおいて下味をつける。 ③Bを合わせておく。 ④②の汁気をきって、③をまぶして衣をつける。 ⑤中温の油で4～5分ほど揚げ、キッチンペーパーの上に置いて油をきる。 <div data-bbox="798 1657 1292 1971" style="text-align: center;">  <p>イカは 高たんぱく質食品♪</p> </div>