



ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2004年4月号より」

いかの甘酢あんかけ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

イカ(冷凍・ロール)	2本(300g)
塩	少々
小麦粉	適量
卵	1コ
春巻きの皮	4枚
揚げ油	適量
▼甘酢あん▼	
酢、砂糖	各大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1
鶏がらスープ	1カップ
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
レタス	1/2コ
にんじん	4cm
溶きがらし (または練りからし)	適量

- 1 イカは解凍して包丁でななめの格子状に切り込みを入れ、1cm×5cmくらいの棒状に切って塩をまぶします。
- 2 春巻きの皮は4等分して細く切ります。
- 3 レタスはひと口大にちぎって水にさらし、パリッとさせます。にんじんは花型の抜き型で抜いて薄切りにし、水にさらします。
- 4 鍋に甘酢あんの調味料を合わせて煮立て、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけ、あんを作ります。
- 5 イカに小麦粉をまぶし、余分な粉は落します。これを溶き卵にくぐらせ、2の春巻きの皮をまぶしつけて中温の油でカリッと揚げます。
- 6 水けをきった3のレタスとにんじんを器にしき、揚げたイカを盛って4の甘酢あんをかけ、溶きがらしを添えていただきます。