



ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2003年8月号より」

いかの黒こしょう揚げ・・・いかを使っておかずプラスワン



- 1 イカは足と内臓を抜き出して軟骨を取り除きます。胴は厚さ1cmの輪切りにし、足は食べやすい大きさに切って、塩、黒あらびきこしょうをまぶします。
- 2 ゴーヤはたて半分に切ってワタを取り除き、厚さ5mmに切ります。
- 3 卵を溶いて水を加え、小麦粉を混ぜて衣を作り、1と2にからめて中温の油で揚げます。
- 4 レモンの半月切りを添えます。

材料(4人分)

スルメイカ	小2杯(300g)
ゴーヤ	1/2本(80g)
塩	小さじ1/2
黒あらびきこしょう	小さじ1/3
▼衣▼	
卵	1/2コ
水	1/4カップ
小麦粉	1/2カップ
揚げ油	適量
レモン	1/4コ