

＜いかのレモン風味＞		
食材名	分量 (g)	作り方
	5人分	
「いか	250	〈下準備〉
塩	1	いかを短冊に切り、下味をつける。
「酒	5	〈作り方〉
片栗粉	30	① 下味をつけたいかに、片栗粉をまぶす。
揚げ油	適量	② 揚げ油を170℃に熱し、①のいかを揚げる。
「さとう	17.5	③ レモンの絞り汁以外のタレの材料を鍋に入れて煮立てる。
酢	10	煮立ったら、レモンの絞り汁を入れる。
薄口しょうゆ	17.5	④ 揚げたいかを、③のタレの鍋に入れてからめる。
「レモンの絞り汁	10	
		※いかを鶏肉に変えてもおいしいですよ。

