

15. イカの南蛮漬



材
料
(
4
人
分
)

イカ	1ハイ(胴)	(調味液)	
タマネギ	2個	酢	大さじ3
人参	小1/2本	砂糖	大さじ3
赤唐辛子	小1本	醤油	大さじ3
小麦粉	適量	ごま油	大さじ1
揚油	適量		

作
り
方

- (1) イカは皮をむき、好みの短冊に切る。
- (2) タマネギはスライスし、人参は細かいせん切りにして、30分程度水にさらし、良く水切りをする。
- (3) イカは小麦粉をまぶし、天ぷらにする。
- (4) 調味液は、火にかけ煮立たせ、刻んだ赤唐辛子・ごま油を入れる。
- (5) イカ・タマネギ・人参に調味液をかける。

一
口
メ
モ