

いかのさらさ揚げ

<材料>4人分

いか	250g	B {	カレー粉	ひとつまみ	
A {	しょうが		1かけ (おろして小さじ1)	でんぷん	大さじ2強
	砂糖		小さじ1	揚げ油	適宜
	濃口しょうゆ		大さじ1		

<作り方>

- ① しょうがをすりおろし、Aの調味料と合わせておく。
- ② いかは短冊切りにし、Aで下味をつける。
- ③ ②にBの衣をつけ、160度の油でからりと揚げる。



<ポイント>

- ・しょうがやカレー粉を使っているため塩分を控えることができます。
- ・いかはよく水分をとり揚げると油はねを防げます。衣の量はいかの水分に応じて調整してください。