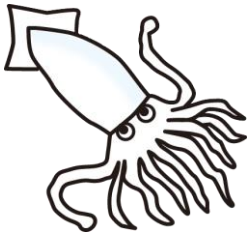




いかのアーモンドからめ

<材料> 4人分

いか	320 g	アーモンド	30 g
米粉か片栗粉	適量	こいくちしょうゆ	16 g
あげ油	適量	砂糖	10 g
		★ みりん	5 g
		★ 水	5 g



<作り方>

- ① アーモンドは袋に入れてめん棒でたたき少しくだいたら、フライパンで炒る。いかをひと口サイズに切り、水分をよくとる。
- ② 米粉か片栗粉をいか全体にまぶし、余分な粉をはたいて180℃程度の温度であげる。色がきつね色になったらトレーにあげて油をきる。
- ③ ★の調味料を合わせてフライパンでにたたせ、①のアーモンドと②のいかをからめる。

油を使ってあげる料理なので、やけどに注意して必ずおうちの人と一緒に作りましょう。いかは水分をしっかりとおかないと、水分と油がケンカして油がよくハネるので、キッチンペーパーでしっかり水分をとってくださいね。たこを使ってみてもおいしいですよ！

