

いかのレモンソース

エネルギー	144kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	6.9g
食塩相当量	0.5g

★材料(4人分)

いか切り身 60g		4切れ
片くり粉		大さじ4
揚げ油		適量
水	A	大さじ1・1/3
三温糖		小さじ2
減塩しょうゆ		大さじ1/2
みりん		小さじ1
レモン果汁		小さじ2/3

★作り方

- ① Aを鍋に入れ、加熱してソースを作る。
- ② いかに片くり粉で衣をつけ、180℃の油で4分揚げる。
- ③ ①のソースをかけ、仕上げる。

いか以外に、赤魚、あじ、さわらなどもおすすめです。

