



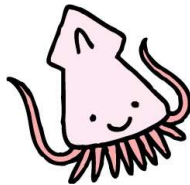
イカのレモンソースかけ

材料 分量（4人分）

ロールいか・・・50g×4切れ

片栗粉・・・適宜

揚げ油



ソース

しょうゆ・・・大さじ 1/2

砂糖・・・大さじ1

酢・・・小さじ 1/2

レモン汁・・・大さじ 1/2

パセリのみじん切り・・・適量

白ワイン・・・小さじ1

水・・・小さじ1

作り方

- ①ロールいかは片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②調味料全てを混ぜ、火にかけ沸騰させてソースを作る。
- ③ロールいかに②をかける。

※ ワンポイント

イカの代わりに白身魚や鶏肉でも美味しく召し上がれます。

ピリ辛きゅうり

材料 分量（4人分）

きゅうり・・・ 160 g（2本）

ごま油・・・少量

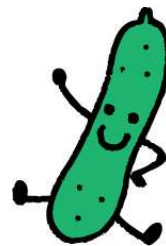
しょうゆ・・・8 g（大さじ 1/2）

A 砂糖・・・2 g（小さじ 2/3）

酢・・・4 g（小さじ1弱）

塩・・・少々

一味唐辛子・・・少々



作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、さっと茹でる。
- ② A で和える。

※ ワンポイント

きゅうりを薄くスライスすると、おいしくなります。

