

いかのかりんとうがらめ

【材 料】(5人分)

冷凍いか	300g
しょうが	ひとかけ
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ2
小麦粉	小さじ1
揚げ油	適量
三温糖(砂糖)	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
アーモンドダイス	お好みの量

- ① しょうが・しょうゆのダレに、いかを30分以上漬けこむ。
- ② 片栗粉と小麦粉をあわせて、いかにまぶし、170℃の油で揚げる。
※油がはねるのでやけどに注意！！
- ③ 三温糖～しょうゆまでを煮立て、揚げたいかとアーモンドを加えてからめる。

