

タコの唐揚げ梅肉ソース

材料	分量 (4人分)	作り方
ゆでだこ	200g	① ゆでだこ、グリーンアスパラは食べやすい大きさに切る。塩を振り片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油で唐揚げにする。 ② 梅肉ソースを作る。ボウルに☆を入れてしっかり混ぜ合わせる。 ③ 器に①と好みの野菜を盛り、②をかける。
グリーンアスパラ	4本	
塩	適量	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
好みの野菜	適量	
【梅肉ソース】		
☆梅肉	小3	
☆だし汁	大8	
☆薄口しょうゆ	小2	
☆砂糖	小2	