

イカの唐揚げ（梅肉ソース）

材料	分量（4人分）	作り方	
イカ	200 g	<p>① イカ、グリーンアスパラは食べやすい大きさに切る。</p> <p>塩をして、片栗粉をまぶして170℃で唐揚げに。</p> <p>② 【梅肉ソース】</p> <p>ボールに梅肉を入れ、だし汁、薄口しょう油、砂糖を加えてしっかり混ぜ合わせる。</p> <p>③ 器に①と好みの野菜を盛り、②をかける。</p>	
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		
薄口しょう油	小2		
砂糖	小2		
			<p>< 1人分の栄養量 > エネルギー 120kcal</p>