

イカのスパゲッティ

材料	分量（4人分）	作り方
スパゲッティ	200 g	<p>① イカの内臓と足を抜き、洗って水をふき取る。</p> <p>② 身と足は食べやすい大きさに切る。</p> <p>③ グリーンアスパラは塩を少々入れたお湯で茹で、縦半分にして4～5 cmに切る。 レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ミニトマトは輪切りにする。</p> <p>④ 白いりごまをすり鉢で軽くすり、マヨネーズ、薄口しょう油を加えて混ぜ合わす。</p> <p>⑤ スパゲッティは塩（3%）入れた熱湯で、少し歯ごたえが残るように茹でる。 水気を切り、熱いうちにバターを入れ、塩・コショウで下味をつける。</p> <p>⑥ ②に小麦粉をまぶし、余分な粉を落として170℃に熱した油で揚げる。</p> <p>⑦ 揚げたイカとグリーンアスパラを④に入れて和える。 器にレタスを敷き、スパゲッティを盛ったら⑦をかけ、ミニトマトとパセリを散らす。</p>
イカ	1杯	
グリーンアスパラ	2本	
レタス	1/4個	
ミニトマト	4個	
パセリのみじん切り	大2	
バター	大1/2	
【ゴママヨネーズ】		
マヨネーズ	1/2カップ	
白いりごま	大2	
薄口しょう油	大1/2	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適量	
オイル	適量	