

揚げイカの生春巻き

ちょっと一言！

黄身にくぐらせて揚げることで、彩りがよくなります！
旬のイカを使った、ちょっとおしゃれなメニューです。

- ① イカを短冊切りにして溶いた黄身にくぐらせ、天ぷら粉をつけて170℃くらいの油でさっと揚げる。
- ② インゲン、人参を細切りにして茹でる。
- ③ 生春巻きの皮でレタスと①、②を少量ずつきれいに並べて巻く。
- ④ 生春巻きのソースの材料を混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ⑤ ③を食べやすい長さに切って盛り付け、④をかけて完成。

レシピを作った団体・人

山口県漁村生活改善士 [長門市]



4人分

量・単位

材料名

イカ	3杯
卵の黄身	1個
天ぷら粉	50g
インゲン	30g
人参	30g
レタス	2枚
生春巻きの皮	2枚
揚げ油	適量

【春巻きのソース】

- ・スイートチリソース…大さじ1
- ・マヨネーズ、ハチミツ…各大さじ1