



みんな大好き♥ イカマヨ

ちょっと一言!

エビマヨのイカバージョンです。
子どもから大人まで、みんな大好きな味付けです！

材 料(4人分)

	イカ	中5杯
A	天ぷら粉	適量
	水	適量
B	スイートチリソース	大さじ3
	マヨネーズ	大さじ3
	はちみつ	大さじ1
	油	適量

作 り 方

〈調理時間の目安:20分〉

- ① イカを一口大に切る
- ② Aの材料を混ぜ衣を作り①を入れ、油で揚げて天ぷらにする
(お使いの天ぷら粉によって、粉と水の分量は調整してください)
- ③ ボウルにBの材料をすべて入れ混ぜる
- ④ ②で天ぷらにしたイカと③を和える

レシピを作った団体・人
山口県漁村生活改善士