

★いかフライのレモンソースかけ★

《材料》 4人分
いかフライ（冷凍） 4個
レモン果汁 小さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1
三温糖 小さじ2
みりん 小さじ1/2
水 大さじ1
揚げ油 適量



《作り方》

材料の下処理
油を175℃に熱しておく

①鍋にレモン果汁、薄口しょうゆ、三温糖、みりん、水を入れ、ひと煮立させてソースをつくる。

②175℃に熱した油でいかフライを4分程度揚げ、①のソースを絡める。



《ポイント》

ソースにレモン果汁を入れることで、さっぱりとした味付けになります。

《栄養価》 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
125	6.8	6.1	7	0.2	1
ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
0.01	0.07	0	0.4	0.5	