

# 「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

## いかのフリット

～今夜は家飲みでもしませんか？～



### 材料

・イカ輪切り	200g
・小麦粉	適量
・揚げ油	適量
・レモン	1個
・塩	適量

### 作り方

- 1.イカはキッチンペーパーなどで水気をふき取り、バットなどに広げて軽く塩をふる。
- 2.イカに小麦粉をまぶしてザルに入れ、余分な粉をはたき落とす。
- 3.揚げ油を170～180℃に熱し、イカをいれて30秒～1分ほど揚げる。
- 4.皿に盛り付け、レモンを添えて完成。

#### <ポイント>

- ・余分な小麦粉をザルでふるい落とすことで、衣のがうすくカリッとした揚げ上がりになります。
- ・イカは大きさにもよるが火の通りが早いので、揚げ過ぎないのが柔らかく仕上げるコツ。

こちらのQRコードからスマートフォンでもレシピを確認いただけます!!

