

韓国風ピリ辛炒め



※画像はイメージです。

- ① 一夜干いかは胴と足に分け、食べやすい大きさにカットする。
- ② フライパンに油を入れて中火にかけ、一夜干いかを炒める。
- ③ 全体に油が馴染んだら酒を回し入れる。
- ④ 豆板醤、にんにく、めんつゆを加えて更に炒める。水分が無くなったら出来上がり。
※お好みでマヨネーズをつけてもおいしくいただけます。

材料

・一夜干いか	1枚
・酒	大さじ1/2
・豆板醤	大さじ1/2
・にんにく（チューブ）	小さじ1
・めんつゆ	大さじ1と1/2
・サラダ油	適量

流行りの韓国風

しっかりとした味付
けだからお弁当にも
GOOD 🍴



一夜干いかと玉ねぎのかき揚げ



※画像はイメージです。

- ① いかを適当な大きさにカットする。
- ② 玉ねぎは薄切り（幅0.5～1cm位）に切る。
- ③ Aをボールに入れ天ぷら粉を作り、①・②を混ぜる。
※隠し味でマヨネーズを入れると美味です
- ④ 適温の油（180℃位）で揚げる。
お玉等に材料を適量とり静かに油に入れて、ある程度固まったらひっくり返す。
両面に火が通れば出来上がり。

材料

・一夜干いか	2枚
・玉ねぎ	3～4個
・揚げ用油	
A	
・てんぷら粉	1カップ
・水	1カップ
・お好みでマヨネーズ	適量

食感も楽しめる

玉葱のあまみと、
いかの旨味があい
まって絶品 🍴

