

## ほたるいかのしそ天ぷら

さわやかなしそ衣でいただく、コクのいか天です。



カロリー  
198kcal  
(1人分)

調理  
時間  
約20分

材 料 (4人分)		<衣>	
ホタルイカ	150g	薄力粉	30g
薄力粉	大さじ1	溶き卵	1/2個分
大葉	10枚	冷水	50cc
塩・レモン	適量	揚げ油	適量

## 作り方

1

ホタルイカは目と口ばしを押し出すように取って、水気をよくふいておく。



2

1のホタルイカ全体に薄力粉大さじ1をまぶす。



3

大葉は粗みじん切りにする。



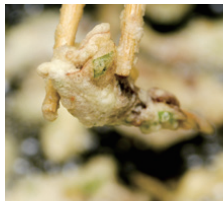
4

3の大葉と衣の材料を手早く混ぜ合わせる。(ダマが残る程度でOK)



5

2のホタルイカを4の衣にくぐらせて、170度の揚げ油でカラッと揚げる。



6

器に盛って、塩とレモンを添える。

## 栄養価

- アミノ酸組成に優れたたんぱく質を持つホタルイカには、鉄分やビタミンAも豊富に含まれていて、健康効果の高い食材といえます。
- ホタルイカはコレステロールが高めなので、旬の美味を少量ずつ楽しむようにされると良いですよ♪

## ワンポイントアドバイス

- 1では胴の中の水分も出るように、ペーパータオルで少し押さえながら拭いてください。
- 水分をよく拭いて2の下衣をつけることで、油はねを抑えます。薄く全体にまぶしてください。下衣を付けてもたまたま油はねする場合がありますので、気をつけて揚げてください。
- 衣は混ぜすぎるとねばりが出ます。ダマが少し残るくらいにさっと混ぜ、ホタルイカには薄くつけるのが、サクッと揚げるコツ♪
- 塩は普通の食塩でも良いですが、お気に入りの天然塩や岩塩を使うのも楽しいですよ。