

たこのガーリック揚げ

一口サイズのたこは、お子様のお弁当にも、お酒のおつまみにもぴったりです。

調理時間

10分

(漬け込む
時間は除く)

1人当り

334kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- 蒸したこ 200g
(ボイルたこでも可)
- 片栗粉 大さじ2
- サラダ油 大さじ3



- お好みで
- | | | |
|-----------------|---|-----------------------|
| ・レモン 1/8個 | A | ・しょうゆ・みりん 各小さじ2 |
| ・サラダ菜 2枚 | | ・おろしにんにく 小さじ1/3 |

●作り方

- ① たこは小さめのひとくち大に切り、ポリ袋を二重にして入れ、上からめん棒などで軽く叩く。
- ② 上からAを入れ、もみこむ。
15分から一晩冷蔵庫で漬けてから、汁気を切り、全体に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を注ぎ、②を揚げ焼きにする。
サラダ菜をしいた皿に盛り、レモンを添える。

POINT① たこはカットしてから叩くことで、味が染み込まず、また、固くなりにくくなります。叩くときにやぶれないよう、ポリ袋は二重にしましょう。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る