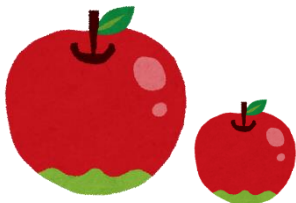




いかのアップルソース



アクセントの「りんご」で
爽やかな甘みと酸味に

酸味と甘みのバランスがよいアップルソースは、
いかとの相性が抜群。給食でも人気の1品です。
ソースのりんごのかわりに梨を使っても◎
果物の甘味で、砂糖の量は加減してください。

材料(4人分)

・ いか	4 切
A	
┌ ・ 塩	少々
├ ・ こしょう	少々
└ ・ 白ワイン又は酒	小さじ 2 (10g)
・ 片栗粉	適量
・ 揚げ油	適量
B	
┌ ・ りんご (すりおろす)	中 1/8 個 (25g)
├ ・ 玉ねぎ (すりおろす)	中 1/6 個 (40g)
├ ・ しょうゆ	小さじ 2 と 1/2 (15g)
├ ・ 酢	小さじ 1 (5g)
├ ・ 砂糖	大さじ 1 (9g)
├ ・ レモン果汁	小さじ 2 (10g)
└ ・ サラダ油	小さじ 2 (8g)
・ パセリ (みじん切り)	適宜
・ 赤パプリカ (粗みじん切り)	適宜

手順

- ①いかに A で下味をつける。
- ②①に片栗粉を薄くつけ、油で揚げる。
- ③B をミキサーにかけ、マリネソースを作る。
- ④揚げた魚に③のマリネソースをからめる。
- ⑤仕上げにパセリとパプリカをちらす。