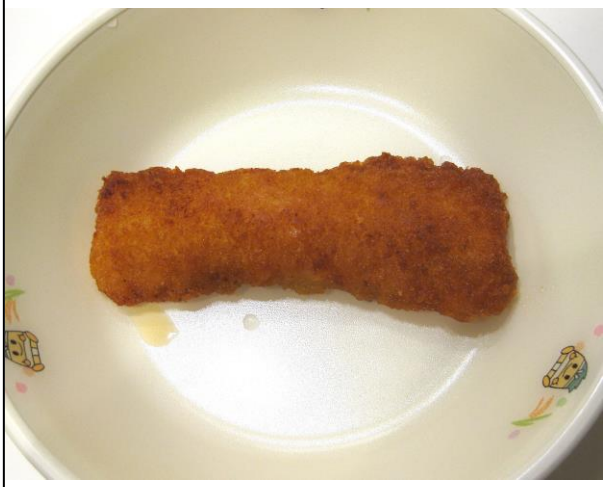
料理名：いかフライのレモン煮



【材料（４人分）】

・冷凍いかフライ	８個（５０ｇ×８）
・揚げ油	適量
★しょうゆ	大さじ２弱
★砂糖	大さじ２
★レモン果汁	小さじ２
★水	大さじ２

【作り方】

① ★の調味料でレモン煮のタレを作る。水、砂糖、しょうゆを鍋に入れ火にかける。
ふつふつしてきたら、レモン果汁を加えて火を切る。

② 冷凍いかフライを１７０℃の油で揚げる。
※生のいかを使う場合は、いかの下処理をした後に皮をむき、切れ目を入れる。
切り分けたいかに衣をつけて揚げる。

③ ②のいかフライに、①のタレをからめる。

【ポイント】

○ 稲沢市で大人気の「鶏肉のレモン煮」と同じ味の甘酸っぱいタレです。冷凍いかフライを使えば手軽に作ることができます。

○ レモンのさわやかな酸味が飛んでしまうので、レモン果汁を入れたら、加熱しすぎないようにしましょう。

○ 西尾市では給食の大人気メニューで、市内の飲食店やスーパーでも提供されているそうです。

