

するめいかの香草ナッツパン粉フライ



調理時間

75分

材料

(2人分)

スルメイカ	1杯
塩、コショウ	各少々
ハーブ (みじん切り)	大さじ2 (イタリアンパセリ・バジルなどドライでもよい)
ナッツ (あらみじん切り)	大さじ2 (アーモンド・カシューナッツなど)
※あらみじん切りは、パン粉と同じ程度の大きさ。	
炒りパン粉	1カップ
小麦粉	適量
溶き卵	1個分
お好みのハーブ	適宜
レモン	適宜

作り方

- 1 スルメイカはつぼ抜きにして水洗いし、皮目に切れ目を入れ1cm幅の輪切りにし、足の部分は目の下で切り2~3本ずつ切りはなし塩・コショウをする。
- 2 ハーブとナッツを、炒りパン粉と混ぜる。
- 3 (1)を小麦粉、溶き卵、(2)の順につけ衣をつける。
- 4 ココットに(3)を入れスプーンなどで油(分量外)を少々ふりかけ(オイルスプレーでもよい)、蓋をし、グリルに入れる。
- 5 「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。
- 6 お好みのハーブ、レモンを添える。

※油の摂取を控えたい場合、油をふりかける工程を省いても調理できます。