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。