

料理名	イカメシ天ぷらピリカラソース
特徴/P R ポイント	かんたんですぐできます。
材 料 (4人分)	イカメシ：①イカ 4杯 ②もち米 小さじ8 つけだれ：①イカの腑 4 ②特製だれ 100cc
作り方	イカメシ：イカに小さじ2杯のもち米をつめて特製だれでイカメシを作り、薄くカットして天ぷらにする。 つけだれ：イカの腑と特製だれでソースを作る。