

<p>料理名</p>	<p>イカのみ揚げ カック包み</p>
<p>特徴/P R ポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・包み込む中身は、工夫次第でバラエティーに富んだ材料を用いる事で、色とりどりで楽しいです。 ・チーズが溶けない時は、15秒程、レンジUPで。
<p>材 料 (4人分)</p>	<p>イカ(2ハイ)・麦カック(8枚)・はんぺん(1枚)・油揚げ(1枚)・パプリカ(1/4ケ)・じゃが芋(2ケ)・いんげん(8本)・揚げ油(適量) (A)卵黄(3ケ)・片栗粉(大さじ3) (B)麵つゆ(大さじ3)・とろけるチーズ(適量)</p>
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①イカは下処理後、胴を開き8等分の長方形に切り、ビニール袋に入れ、麵つゆをすり込み、汁ごとフライパンで軽く火を通す(2ハイ×4) ②じゃが芋は細かいせん切りにし、水にさらした後、水気を切る。 ③②をボールに入れ、(A)を加えて混ぜる①のイカに包み揚げる。 ④カックにはんぺん1/4とイカを包み、油抜きした油揚げ1/4に巻き揚げる。熱いうちにチーズをのせ、みじん切りパプリカをちらす。素揚げしたインゲンを添える。