

# いかフライのレモン煮

## 材 料（4人分）

いかフライ（50g程度） . . . . . 4こ

揚げ油 . . . . . 適量

## 【タレ】

しょうゆ . . . . . 大さじ1

本みりん . . . . . 大さじ1

三温糖 . . . . . 10g

レモン果汁 . . . . . 小さじ1/2～小さじ1

水 . . . . . 小さじ1

## 作 り 方

- ①タレの材料を火にかけて煮立たせ、すぐ火を止める
- ②いかフライを油で揚げる
- ③揚げたいかフライに①のタレをかける。

魚のフライにかけてもおいしいです。タレの量が少ないので、水分が蒸発しやすくなります。火にかける時間にご注意ください。

