

いがめんち



材料(4人分)

- いか……………400g
- キャベツ……………200g
- 玉ねぎ……………100g
- 人参……………100g
- 揚げ油……………適量
- A 卵……………2個
- A 片栗粉……………大4
- A 薄力粉……………大2
- A しょう油……………小2
- A すりおろししょうが……………小2
- A 塩こしょう……………小1

1.

いかは内臓と皮を除き、吸盤をしごいておく(使うのは胴体と足)
人参は皮をむいておく



2.

いかは5ミリ角に切ってから、少し粘りが出るまで包丁でたたく(あまり細かくしない方が食感が残ってよい)



3.

玉ねぎ、キャベツ、人参はみじん切りにする



4.

2、3、Aの材料(つなぎ)を入れ、手で粘りが出るまでよくこねる



5.

揚げ油をフライパンに5cmの高さまで入れ、180℃まで熱する。
4をスプーンで一口大にすくい入れ、中に火が通るまで12分程度揚げ、取り出して油をきる

