

今月の食材
タコ

揚げタコの酢味噌和え

材 料 (4人分)

- ・タコ(ボイル) ……200g
- ・大葉 ……2枚
- ・片栗粉 ……適量
- ・油 ……適量

【調味料A】

- ・味噌 ……大さじ1
- ・酢 ……大さじ1
- ・砂糖 ……大さじ1
- ・みりん ……小さじ1
- ・練りからし ……小さじ1/2



ミツカン 穀物酢が
おすすめ!

作り方 (調理時間 約20分)

- ① タコをひと口大にカットし片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ② 深めのフライパンに1cm程油を入れ熱し、①を加え全体がカリッときつね色になるまで揚げ焼きにする。
- ③ 大葉を千切りにし、【A】を混ぜ合わせておく。
- ④ 揚げ焼きにしたタコに【A】をかけて、大葉を散らし完成。