

白ごまスパイスで食べる

イカとタコ、夏野菜のおつまみ

～冷奴、天ぷら、煮物など、夏の一品にふりかけて！食欲のない時の薬味スパイス！～



使用商品：プライム白ごまいりごま 80 g

<材料> 4人分

イカ	1杯
ゆでたこの足	2本
甘長唐辛子	8本
なす	2本
赤パプリカ	1/2 個
みょうが	2本
<u>白ごまスパイス</u>	
白いごま	大3
青じそ	5枚
レモンの皮	1個分
おろししょうが	大1
塩	小1
片栗粉、揚げ油	

<作り方>

1. 白ごまスパイスを作る。
青じそは粗みじん切り、しょうがと、レモンの皮はすりおろしキッチンペーパーに包み水分を取る。
2. イカは内臓をとり輪切り、たこはそぎ切りにする。
3. なす、パプリカは細切り、甘長唐辛子は切り込みを少し入れる。みょうがは4つ割にする。
4. 野菜に片栗粉をつけ色よく揚げ、イカ、たこも片栗粉をつけ、さっと揚げる。
5. 熱いうちに 1.の白ごまスパイスをからめる。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL:0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp>