

美味しい 網代イカメンチの作り方



材料 30ヶ分

・イカ	5ハイ	・生姜	40g	・調味料	
・アジ	6尾	・卵	2ヶ	酒	少々
・人参	100g	・パン粉	50g	塩	少々
・玉葱	1ヶ	・片栗粉	15g	砂糖	150g



作り方

1. イカをよく洗い、胴体と足を分けて刻む。



2. アジは三枚に下ろし、1と同じように身を刻んでからミキサーにかける。



3. 人参、玉葱、しょうがをみじん切りにし、1、2と混ぜ合わせる。



4. 卵を入れ、片栗粉をまぶし更に混ぜる。



5. 4でできた具材の形を整え油であげる。



6. キツネ色に揚がったら出来上がり。。

