



ローズマリーやタイムを衣にからめて風味たっぷり
いかと季節野菜のハーブフリット

対応製品名 : 電気フライヤー

使用部品 : -

調理時間 : 20分

材料 (4人分)

いか	1杯
ヤングコーン	4本
アスパラガス	4本
ミニトマト	4個
下粉用小麦粉	適量
オリーブ油	適量
レモン	4個 (くし形切り)

〈衣〉

薄力粉	60g
塩	ひとつまみ
ローズマリー	1枝
タイム	1枝
炭酸水	90ml

作り方

下準備

- ・いかは胴、足、エンペラをはずして皮をむき、輪切りにし、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- ・アスパラガスは固い根元を切り落とし、3~4等分に切る。ミニトマトはヘタを取る。
- ・ローズマリー・タイムは葉を枝からはずし、みじん切りにする。

1. ボウルに炭酸水以外の衣の材料を入れて混ぜ合わせ、炭酸水を少しずつ加えて泡立て器でざっくりと混ぜ合わせる。本体にオリーブ油を入れて180℃に予熱をする。
2. 油が180℃になって予熱が完了したら本体にバスケットをセットする。野菜、いかに下粉をつけ、1の衣にくぐらせて揚げ油でカリッとするまで揚げる。

調理ポイント

- ・衣の表面が固まってきたら、2~3回バスケットを油から引き上げて空気に触れさせることで、カリッとした食感に揚げることができます。
- ・ズッキーニ、きのこ、ピーマンなどを使ってもおいしくいただけます。