

焼きいかとみかんの南蛮漬け

1人分 185Kcal



【材料 (4人分)】

ロールイカ	400g
みかん (正味)	400g
玉ねぎ	100g
人参	50g
レモン (岩城産)	1/2コ
カイワレ	少々

①

酢	1/4C
うす口しょうゆ	大1
砂糖	大2
みかんの皮	少々

【作り方】

- ①②の材料をボウルに入れ、玉ねぎのスライス、人参の細切り、薄く半月切りしたレモンを加える。
- ②ロールイカは切り目を入れ、さらに好みの大きさに切り、熱したフライパンで両面に焼目がつくまで焼き①に加える。さらに1房ずつにわけたみかんも加え、全体を混ぜ合わせる。
- ③味がなじめば器に盛り、カイワレを天盛りする。

* 温州みかんの旬は10月～3月。ハウスみかん使用でもOK。今回の料理は大きいみかんの方が良い。