イカの香草ナッツパン粉フライ



調理時間 30分
カロリー 240kcal

材料 (2人分)

スルメイカ	1杯
塩、コショウ	各少々
ハーブ（みじん切り）(イタリアンパセリ・バジルなどドライでもよい)	大さじ2
ナッツ（アーモンド・カシューナッツなど）	大さじ2
パン粉（ドライ）	1/2カップ
小麦粉	適宜
溶き卵	1個分
レタス	2枚
ミニトマト	4個
イタリアンパセリ・レモン	適宜

作り方

1. スルメイカはつぼ抜きにして水洗いし、皮目に切れ目を入れ1cm幅の輪切りにし、足の部分は目の下で切り2～3本ずつ切りはなし塩・コショウをする。
2. ハーブとナッツを、パン粉と混ぜる。
3. (1)に小麦粉、溶き卵、(2)の順につけ衣をつける。
4. ココットに(3)を入れスプーンなどで油（分量外）を少々ふりかけ（オイルスプレーでもよい）、蓋をし、グリルに入れる。
5. 「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。
6. 好みで付け合わせにレタス、ミニトマトを盛り、イタリアンパセリ・レモンを添える。

※油の摂取を控えたい場合、油をふりかける工程を省いても調理できます。