# するめいかの香草ナッツパン粉フライ



調理時間 75分

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） | 大さじ2 |
| (イタリアンパセリ・バジルなどドライでもよい) | |
| ナッツ（あらみじん切り） | 大さじ2 |
| （アーモンド・カシューナッツなど） | |
| ※あらみじん切りは、パン粉と同じ程度の大きさ。 | |
| 炒りパン粉 | 1カップ |
| 小麦粉 | 適量 |
| 溶き卵 | 1個分 |
| お好みのハーブ | 適宜 |
| 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、炒りパン粉と混ぜる。
3. (1)を小麦粉、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. お好みのハーブ、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。