



♪いかの香草焼き♪

バジルとレモンで
風味付けしています。



よくかむと、
脳にも
からだにも、
よい働きが
あります。



<材料> (4人分)

かのこいか(50g)	4枚
乾燥バジル	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
レモン汁	少々
サラダ油	適量

<作り方>

- ① かのこいかは水で洗ってぬめりを取り、水気を切っておく。
- ② ①に、塩・こしょうをふり、乾燥バジルをまぶす。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、②を並べて両面焼く。
- ④ 熱が通ったら器に盛り付け、好みでレモン汁をかける。