



249Kcal、塩分3.0g(1人分)、調理時間20分(冷蔵時間除く)

<材料> 4人分

<作り方>

イカ(刺身用) 1柵
 オクラ 1パック
 塩こしょう少々、かたくり粉、揚げ油
なま麩(なす) 4個
 A スープ 大さじ3
 塩こしょう、レモン汁 少々
 B きゅうり 1本
 セロリ 1本
 玉ねぎ 1/2個
 トマト 2個
 ピーマン 1個
 にんじん 10g
 にんにく 1片
 C トマトジュース 400cc
 酢 大さじ2
 サラダ油 大さじ3
 レモン汁 大さじ2
 砂糖 小さじ1
 塩 小さじ1、こしょう少々

1. Bはフードプロセッサーにかけ、すりつぶし、Cを混ぜ、冷蔵庫で冷やす。(ガスパッチョ)
2. イカは細かく包丁でたたき、オクラは細かくたたき、ボールに入れ塩こしょう少々し、スプーン1杯ずつすくい、かたくり粉を付け、160度の油で揚げる。
3. なま麩はさっとAで煮、冷ます。
4. 器に1.をはり、真ん中に2.をのせ、3.を天盛りする。