



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冊  
 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。