



15分

1人分あたり

197
kcal

トースターで簡単♪

イカのマヨレモン焼き

DELISH
KITCHEN



トースターで簡単♪

イカのマヨレモン焼き

15分

1人分あたり

197
kcal



材料 (2人分)

スルメイカ 1杯(200g)

☆合わせ調味料

みそ 小さじ1

レモン汁 大さじ1

マヨネーズ 大さじ3

- 1 スルメイカは胴から内臓と足を引き抜く。目の下から上を切り落とす。胴体の軟骨を取り、ゲソのくちばしを取る。さっと水洗いしてキッチンペーパーで水気をふきとる。胴体は1cm幅に切り、ゲソは筒状になっているところに包丁を入れて足を開き、2本の長い足を短い足の長さに合わせて切り、2本ずつに切り分ける。
- 2 ボウルに☆を入れて混ぜる。
- 3 耐熱容器にスルメイカを入れて☆をかけ、トースターでスルメイカに火が通るまで10分程焼く。