

ちくわ
で作る!!

イカス焼き

（長崎ちくわの焼きもの）



イカのようにイカでない、長崎特産のちくわをイカに見立てた「イカス焼き」です。しその風味も効いて、子供から大人まで喜ばれるアイデア料理。突然の来客にも簡単にできる美味しい一品です。

食材メモ

長崎ちくわ

「かまぼこ」や「ちくわ」など長崎県の水産加工品は、近海で水揚げされる新鮮な材料で作られているので、その歯ごたえ、味のよさには定評があります。「長崎ちくわ」はそのままでも美味しく食べられますが、ひと工夫すれば、とても風雅な逸品に早変わり。お酒の肴にもぴったりです。



【材料（4人分）】

ちくわ	2本 (1本120g)
マヨネーズ	小さじ2
海苔	8枚
しその葉	8枚
グリーンアスパラガス	2本
人参	40g
チーズ	40g
サラダ油	小さじ1½
パプリカ粉	少々

〈付け合わせ〉

サニーレタス	40g
ミニトマト	4個

1人あたりの 栄養価

エネルギー	159kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	7.7g
カルシウム	90mg
食物繊維	1.3g
塩分	1.6g



【作り方】

- ①竹輪は縦に切り開いて、内側に格子状に切り込みを入れ、4つに切ります。
- ②アスパラガス、人参は3cm長さに切り茹でます。
- ③竹輪の外面にうすくマヨネーズを塗り、海苔、しその葉を重ね、アスパラ、人参、チーズをのせ、楊子で止めます。
- ④フライパンに油を熱し、両面をサツと焼きます。
- ⑤①を皿に盛り、パプリカを振り、レタス、トマトを添えて、できあがりです。

