

イカの生姜焼き



《材料：2人分》

イカ……………200g
サラダ油…小さじ1/2

A
しょうゆ……大さじ1
酒……………大さじ1
みりん………大さじ1
砂糖…………小さじ1
おろししょうが小さじ1

水菜……………適量
ミニトマト……適量

【1人あたり 269円 エネルギー 151kcal 塩分 2.1g】

《作り方》

- ① イカは胴をぬいて、内蔵、軟骨、くちばしを取り、吸盤も包丁の刃先などでこそげ取って、きれいに洗い水気を取る。2cm位の輪切りにする。足も2～3本に分けておく。
- ② 調味料Aは合わせておく。
- ③ フライパンのサラダ油を温め、いかを炒める。色が変わって、ほぼ火が通ったら、ザルにあげておく。→これがポイント
- ④ 調味料Aを一度に加えて、半量になるまで煮詰め、③の炒めた汁も加えて煮詰める。煮詰まったら、いかを戻し入れて絡める。
- ⑤ 水菜とミニトマトを添えて盛り付ける。

冷めてもおいしいイカの生姜焼きぜひお試しください

イカの塩レモン炒め



《材料：2人分》

イカ……………200g
＜下味＞
白ワイン……小さじ1
塩……………ひとつまみ

A
オリーブ油大さじ1/2
ニンニク……1/2片
B
オリーブ油大さじ1/2
レモン汁……大さじ1
塩……………少々
パセリ…………適量
バジル…………適量
レモン…………適量

【1人あたり 288円 エネルギー 153kcal 塩分 1.3g】

《作り方》

- ◎ヤリイカは胴の内側にある足の付け根を外し、足を引き抜く。胴の中の軟骨を引き抜き、流水で洗って食べやすい大きさに切る。足は目の際でワタごと切り落とし、2～3本ずつに切る。水気をふく。
- ① イカをボウルに入れての＜下味＞の材料をからめる。
 - ② フライパンにAのオリーブ油とニンニクを入れ、弱めの中火にかけ、香りが出るまで炒める。
 - ③ イカの水気をきり、フライパンでさっと炒め、ボウルにとりだす。→白くなればOK。焼きすぎると固くなるので短時間で炒めます。
 - ④ Bのオリーブ油を回しかけ、レモン汁をかける。塩をふりパセリを散らす。

レモンがきいてさっぱり！夏にぴったりのイカレシピ

イカとチンゲンサイの オイスターソース炒め



《材料：2人分》

イカ……………200g
しょうゆ……小さじ1
青梗菜……………2株
A
オイスターソース大さじ2/3
塩……………少々
酒……………大さじ2
水……………100ml
片栗粉……………大さじ1

ごま油……………大さじ2
白ねぎ……………5cm

【1人あたり 298円 エネルギー 195kcal 塩分 1.9g】

《作り方》

- ① 最初にAの材料を混ぜ合わせておく。片栗粉は水を十分しみこませないとまくとろみがつかないので、よく混ぜる。
- ② するめイカは幅1.5cm、長さ4cmくらいの短冊にし、醤油で下味をつける。リングの時は半分に切る。
- ③ 青梗菜は茎と葉を分けて切り、茎の部分は幅1cmくらいに切る。葉は2等分する。
- ④ フライパンにごま油を入れて、みじん切りのねぎを炒める。茶色く焦げるくらいまで炒める。
- ⑤ 青梗菜の茎の部分を入れて強火で1分炒める。
- ⑥ イカと青梗菜の葉を入れて炒める。余り長く炒めると硬くなるので注意。ほぼ火が通ったくらいで①のタレをまわしいれ、とろみが付くまでかき混ぜる。
- ⑦ とろみがしっかり付いたら火を止めて盛り付ける。

イカと青梗菜の歯ごたえが美味しい炒め物
ご飯が進みます お楽しみください