

食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティ
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



エビチリならぬ
イカチリ♪

イカのトマトチリソース和え



材 料 (2人分)

ヤリイカ……………1杯
長ねぎ……………1/2本
にんにく(みじん切り)……………1片
生姜(みじん切り)……………にんにく1片と同量
塩・コショウ……………適量
水溶き片栗粉……………片栗粉小さじ1、水小さじ2
ごま油……………小さじ1

【A】

トマトケチャップ……………大さじ3
味噌……………小さじ2
醤油……………小さじ1/2
一味唐辛子……………小さじ1
中華スープの素(顆粒)……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
水……………100cc

作り方



下準備 ★イカの足とワタを抜き、軟骨を取る。胴を1cm幅の輪切り、足を1本ずつ切り分ける。
ワタは墨袋を除いて寄せておく。

- ① 長ねぎを細かく切る。
- ② 油をひいたフライパンが熱くなる前に、にんにくと生姜を入れ弱火で炒める。香りが立ってきたら★のイカを入れ、軽く塩・コショウをし、中火で炒める。
- ③ イカに火が通ったら、ワタをくずし入れ、混ぜ合わせた【A】を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ①を入れ、馴染ませたら火を止める。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を入れ、混ぜ合わせてから火を点ける。とろみが出たら火を止め、ごま油を回しかけて完成!



盛り付けの際にお好みでネギをトッピングするのもオススメ!