



野菜がぎっしり イカの煮つけ



材 料 (2人分)

真イカ	1杯
千切りキャベツ	約80g
にんじん	約80g
大葉	5枚
塩	適量
【煮汁材料A】	
生姜(薄切り)	3枚
酒	大さじ4
みりん	大さじ4
醤油	大さじ4
和風顆粒だし	小さじ1
水	500cc



作 り 方 (調理時間 約30分)

下準備

イカの足とワタ、軟骨を取り除き、きれいに洗う。
にんじんをスライスしてから細かくカット、大葉は千切りにする。

- ① 耐熱容器に千切りキャベツとにんじんを入れる。塩をひとつまみ加えラップをし、レンジでしんなりする程度に加熱する(600W1分、500W1分12秒ほど)。
- ② イカの足をみじん切りにし、大葉と①と一緒に混ぜる。
- ③ イカの胴の中に②を詰め、爪楊枝を刺し中身が出ないようにする。
- ④ 鍋に【A】を入れ中火にかける。煮立ったら③を入れ落とし蓋をし、10分程度中火のまま煮込む。
- ⑤ 盛り付けてから、中身が飛び出さないように注意して食べやすい大きさに切って完成。(爪楊枝にも注意)