



## いかのピリ辛味噌炒め



### 材 料 (2人分)

|                  |          |
|------------------|----------|
| ヤリイカ             | 1杯       |
| 玉ねぎ              | 1/2個     |
| にんじん             | 中サイズ1/2本 |
| 長ねぎ              | 1/3本     |
| エリンギ             | 中サイズ1本   |
| 塩こしょう            | 少々       |
| ごま油              | 適量       |
| 【A】※混ぜ合わせておく     |          |
| 味噌               | 大さじ1     |
| 砂糖               | 大さじ1     |
| すりおろしにんにく(チューブ可) | 小さじ1     |
| すりおろし生姜(チューブ可)   | 小さじ1     |
| 酒                | 小さじ1     |
| ごま油              | 大さじ1     |
| いり白ごま            | 大さじ1     |
| 一味唐辛子            | 小さじ1     |

### 作り方 (調理時間 約25分)

- ① ヤリイカの内臓と軟骨を取り除き、胴体、ゲソと食べやすい大きさに切る。【A】と和えて味をなじませておく。
- ② 玉ねぎは纖維に沿って薄切りに、にんじんは長さ4cmほどの細切り、エリンギは縦半分に切ってから斜め切りに、長ねぎはみじん切りにする。切ったねぎはよせておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、ねぎを除いた②に塩こしょうを振って炒める。
- ④ にんじんがしんなりしたら、①を加えて素早く炒める。
- ⑤ イカに火が通ったら火を止め、熱いうちに長ねぎを加えて混ぜる。器に盛って完成。