

小松菜とイカの煮物 ~しょうがの風味がよく合うほっとする味わいです~



1人分 84kcal
塩分 1.0g

材 料 (4人分・作りやすい分量)

スルメイカ	1ぱい (200g)	
小松菜	小1束 (300g)	
A	しょうが	1かけ
	赤唐辛子	1本
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2

作り方

1. イカは胴と足に分け、わたと透明な軟骨をとり、サッと洗う。
胴は1センチの輪切り、足は2~3本ずつに切り分ける。
2. 小松菜は根元を切り4~5センチに切る。
しょうがはせん切りにする。
3. 鍋にAを入れ中火にかける。煮立ってきたら、イカを入れて1~2分煮てすぐに取り出す。
次に小松菜を入れてサッと混ぜ、ふたをしてしんなりするまで3~4分煮る。

イカを戻してひと混ぜし、器に盛る。