

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～



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。