

いかの松葉焼き



いかやたこは焼き物、煮物、炒め物
酢の物など、いろいろ使える便利食材！

材料 2人分

いか… 1パイ

A { 砂糖… 小さじ1/6
しょうゆ… 小さじ1
みりん… 小さじ1/2
酒… 小さじ1/2

ごま… 小さじ2/3

作り方

- ①いかは皮をむいて、格子状に切り目を入れ、適当な大きさに切る。
- ②①にAを入れ、両面をフライパンで焼く。
- ③できあがったら上にごまをふる。

豆知識 生イカの保存術

イカのワタや軟骨・墨・袋・くちばしを取り除き、よく洗って水気をしっかり拭き取るんじゃ。

それをラップで包んでビニール袋に入れて冷凍するといっず！

一人分 栄養価

● エネルギー	72kcal
● たんぱく質	12.2g
● 脂質	1.3g
● 食塩相当量	1.0g