

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