

イカの煮付け

イカはサッと火を通したらいったん取り出し、残った煮汁を煮詰めると、味よく仕上がります。

調理時間
15分

1人当り
130kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・イカ……………1杯
- ・生姜(千切り)……………1/2片
- ・酒……………大さじ2
- A・水……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1と2/3
- ・砂糖……………大さじ1



●作り方

- ① イカは胴と足のつながった部分を指ではずし、内蔵ごと引き抜く。
- ② 軟骨を取り、胴の中をきれいに洗って1.5cmの輪切りにする。
- ③ 目の下から足を切り離し、食べやすい長さに切る。
- ④ Aを鍋に入れて火にかけ、沸いたらイカを加える。イカの色が変わったら取り出し、残りの煮汁を煮詰めて、ゆるくとろみがつくまで煮る。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る