

# あおりいかの中華風香味だれ

さっと火をとおしてレアに仕上げます。熱したごま油をかけるのがポイント。

調理時間

10分

1人当り

206kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



## ●材料 (1人分)

- ・あおりいか(刺身用)……1杯
- ・しょうが …………… 1/3かけ
- ・みょうが …………… 1個
- ・青じそ …………… 3枚
- ・長ねぎ …………… 1/3本
- ・しょうゆ …………… 大さじ1
- ・鷹の爪 …………… 1本
- ・ごま油 …………… 大さじ1

## ●作り方

- ① あおりいかの胴の部分は、包丁で片面に格子の切り目を入れる。みょうがと長ねぎは縦半分に切ってななめ薄切りにする。青じそは千切りにする。しょうがはすりおろす。鷹の爪は種を取り除く。
- ② 湯を沸かして酒(分量外)を少量加えて、あおりいかをさっと茹でる。
- ③ ボウルに茹で上がったあおりいかを入れて、みょうが、長ねぎ、しょうがを加える。
- ④ 小鍋にごま油と鷹の爪を入れて熱し、③に加えて混ぜる。
- ⑤ ④にしょうゆと青じそを加えて全体を混ぜる。

POINT① あおりいかを熱湯に入れて表面が白くなったらすぐひきあげます。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理研究家 荒木典子

お魚かんたんレシピTOPへ戻る