

サトイモとイカの煮物



材料（2～3人分）

サトイモ	… 正味 250g
塩	… ひとつまみ
スルメイカ	… 1杯
A 顆粒ダシ	… 大さじ 1/2
濃口しょう油	… 大さじ 2
みりん	… 大さじ 2
酒	… 大さじ 2
砂糖	… 大さじ 2
水	… 200cc

作り方

- 1) サトイモの皮を剥いて塩でぬめりを取り、水洗いして下茹でする。
- 2) A を煮立てた鍋に、輪切りにしたイカを入れ、火が通ったら固くならないうちに取り出しておく。
- 3) ②の鍋に①のサトイモを入れて煮る。味が染み込んで柔らかくなったら②のイカを戻し、ひと煮立ちさせたらできあがり。



少しのコツでイカがプリップリに♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

