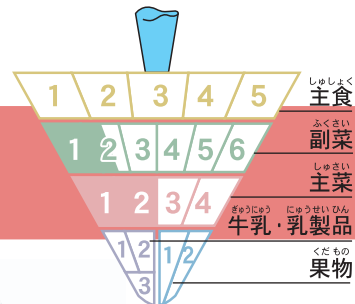


イカと夏野菜の煮物



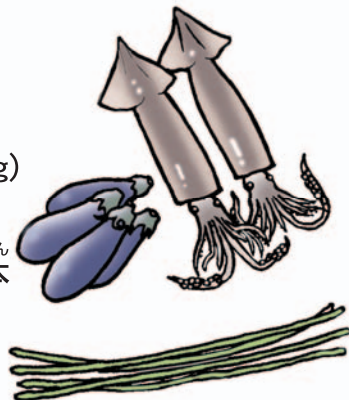
副菜1.5つ・主菜2つ
100kcal 塩分1.8g

準備しよう

食材 (4人分)

- ☐ イカ (胴) 2はい分 (260g)
- ☐ なす (小) 4本 (320g)
- ☐ ささげ (またはいんげん) 4本
- ☐ 昆布 (3×5cm) 1枚
- ☐ 水 1カップ

- ★調味料
- ☐ しょうゆ 大さじ2
 - ☐ 砂糖 大さじ1と1/2
 - ☐ 酒 大さじ1



食器

- ☐ 深皿
- ☐ はし ☐ はしおき

イカをさばこう！

* 足 (ゲソ) とエンペラは「ごま酢あえ」に使用します

めやす 10分 イカをひらく 胴からはなす 足を切り離す 口を取りはずす 10分

1 エンペラがついていない側をはさみで切りひらく

2 足をもって先に向かってそっとひっぱり、胴からはなす

3 エンペラと胴の間に指をぎゅっといれて、エンペラをそっとひっぱりはずす

4 目の下を切り、足を切り離す

5 足は水の中でしごくように洗い、先についている輪をとる

器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ まな板
 - ☐ 包丁
 - ☐ 鍋 (フタつき)
 - ☐ 鍋しき

- ☐ まな板用すべりどめ
 - ☐ キッチンばさみ
 - ☐ さいばし
 - ☐ あみじゃくし
 - ☐ 計量カップ
 - ☐ 計量スプーン (大)
 - ☐ ボウル (大)
 - ☐ キッチンペーパー 4枚

煮物をつくろう！

めやす 25分 だしをとる。材料を切る 10分 煮汁をわかし、イカを煮る 5分 野菜を煮る 10分できあがり

1 鍋に水と昆布をいれてしばらくおく

2 なすはヘタをもつて先を少し切り、お口の幅の輪切りにする。平らな面を下にして4つに切る

3 ささげはヘタを切り落とし、お口の大きさに切る

4 1の鍋に★の調味料をいれてわかし、イカをいれ1分間ぐらい煮て取り出す

5 なすをいれてフタをし、なすがやわらかくなったら、ささげ、イカをいれてサッと煮る