



● レシピ印刷 (PDFファイル)

【海15】 いかの山椒和え



材料



2 に対応



2 に対応



3 に対応



3 に対応





完成

● 材料：（4人前）

・いか	4はい
・山椒の実	小さじ2
・調味料	小さじ1と2分の1
・味噌	適量

● 作り方

1.	いかの足、内臓、皮を取り除く。
2.	いかの身は5mmくらいの細切りにし、表面が白くなる程度、熱湯に通す。
3.	山椒の実をすり鉢ですり潰し、味噌と合わせる。
4.	3に2を入れて和えれば出来上がり。