



● レシピ印刷 (PDFファイル)

【海16】 いかの野菜詰め焼き



材料



2に対応



3に対応



3に対応



4に対応



4 に対応



完成

● 材料：（4人前）

・いか	5はい
・玉ねぎ	250 g
・にんじん	140 g
・ピーマン	30 g
・油	適量
・卵	1個
・塩	小さじ1
・調味料	大さじ1
・味噌	大さじ1

● 作り方

- | | |
|----|---|
| 1. | いかの足、内臓を取る。いかの胴には塩小さじ1を軽く振っておく。 |
| 2. | いかの足、玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。 |
| 3. | 2の材料を油で炒め、全体に火が通ったところで味噌を加えて中火にする。
これに溶いた卵を加え、全体によく合わせておく。 |
| 4. | 3をいかの胴に詰め、楊枝で口を止める。250度のオーブンで10分くらい焼いて出来上がり。 |
| ※ | いらずに鮮やかな切り口を表にして盛り付けると、食卓も賑わいます。 |