



いかと大根の煮もの



【材 料】4人分

・いか	150g	
・大根	10cm	
・にんじん	1/2本	
・さといも	2コ	
・厚揚げ	1枚	
・さとう	ひとつまみ	}★
・しょうゆ	大さじ1 1/2	
・みりん	大さじ1	
・だしの素	2g	
・しょうが汁	小さじ1/2	

【作 り 方】

- ① いかは輪切りにする。(冷凍でもOK)
- ② 大根とにんじんは厚いいちょう、さといもと厚揚げは一口大に切る。
- ③ 鍋に大根、にんじんを入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかける。
- ④ 沸騰したらさといもを加える。
- ⑤ 材料に火が通ったら★の調味料と厚揚げ、いかを加えて弱火で煮る。
- ⑥ 最後にしょうが汁を加えたら出来上がり！

食材によ〜く味をしみ込ませたいなら、出来たてよりも一度冷ましてから、もう一度加熱した方が味がなじみます。

