

ダイニングメニュー

いかの旨味を含んだ里いもがおいしい

里いもといかの煮物

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

- 里いも……………8個(約500g)
- するめいか……………1杯
- 生しいたけ……………6枚
- いんげん……………4本
- しょうが(うす切り)……………1片
- ◆A だし汁……………400ml
- 砂糖……………大さじ2
- みりん……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ2

■作り方…調理時間約20分

- ①里いもは皮をむき、ひと口大に切って、水でさっと洗う。
- ②するめいかは下処理をして、1cm幅に切り、ゲソも切り分ける。生しいたけは半分に切る。
- ③いんげんは塩ゆでして、冷水に取り、ななめ3~4等分に切る。
- ④鍋にA・しょうがを入れ、①を入れて火にかける。
- ⑤④が沸いたら②のするめいかを加え、ひと煮立ちしたら、いかを一旦取り出す。
- ⑥⑤に②の生しいたけを加えて弱火にし、里いもが軟らかくなるまで炊き、⑤のいかを戻し入れ、さらに3分ほど炊く。
- ⑦⑥を器に盛りつけ、③を飾る。

- ・いかは炊きすぎると硬くなるので、火の通しすぎに注意してください。
- ・だし汁が少なくなるまで炊くと、つやよく仕上がります。
- ・里いもを下ゆでする場合は約8~10分ゆでてください。



食事バランスガイド

1人あたり: 170 kcal

