

献立名

材 料

分量（4人分）

調 理 法

<p>イカとじゃがバター炒め</p>	<p>・イカ ・じゃがいも ・小ねぎ ・にんにく ◎ しょう油 バター ・塩、こしょう ・サラダ油</p>	<p>小 4 中 3コ 2～3本(きざみ) 1片(みじん切り) 大さじ 1 1/2 大さじ 2 少々 大さじ 1</p>	<p>① イカは内臓をのぞいて洗い、水気をふいて筒切りにし、足は食べやすい大きさに切る。 ② じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り水であくを除き、ゆでる。 ③ イカも塩を少し加えてさつとゆでる。 ④ どちらもざるにあけ水気を切る。 ⑤ フライパンに油を熱しにんにくを炒め、香りが出たらじゃがいもとイカを加えて炒める。 ⑥ ⑤に◎を加えて全体をまぜ、塩コショウで味を調える。 ⑦ 皿に盛りつけきざみねぎを散らす。</p>
--------------------	---	--	---