

★ イカとじゃがバター炒め

材 料(4人分)

イカ	4杯	
じゃがいも	500g	
小葱	2本	
にんにく	1片	
A	醤油	大さじ1 ・1/2
	バター	30g
塩・コショウ	少々	
サラダ油	大さじ 1	

◎ 作り方

- ① イカは内臓を除いて洗い、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、水でアクを除き、ゆでる。
- ③ イカは塩を少し加えてさっとゆでる。
- ④ どちらもざるに上げ水気を切る。
- 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Aを加えて全体をまぜ、塩コショウで味を調える。
- ⑦ 皿に盛り付け、きざみねぎをちらす。