

献立名	材 料	分量 (4 人分)	調 理 法
イカとじゃがバター炒め	<ul style="list-style-type: none"> ・イカ ・じゃがいも ・小ねぎ ・生姜 ◎ { しょう油 { バター ・塩、こしょう ・サラダ油 	<ul style="list-style-type: none"> 小 4 中 3コ 2~3本(きざみ) 大1(みじん切り) 大 1 1/2 大 2 少々 大 1 	<ol style="list-style-type: none"> 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っとゆでる。 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生姜を炒め、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、塩コショウで味をととのえる。 ⑦ 皿に盛り付けきざみねぎを散らす。 