

お手軽・簡単

湯あがりいかを使用した調理例です

湯あがりいかは味が絡みやすいため、各種お料理に幅広くご利用いただけます。
そのままサラダ・和え物に、また具材としてお料理に加えるだけで簡単・便利にお使いいただけます。



いかと青梗菜の炒め物

| | | |
|------|--|---|
| 【材料】 | 湯あがりいか 95g 青梗菜 1株 ごま油 大1 鶏がらスープの素 小さじ1(5g) オイスターソース 小さじ1(5g) | 片栗粉 小さじ2 水 300cc しょうが 適量 塩・こしょう 適量 |
|------|--|---|

【作り方】

- (1) 青梗菜は4cmぐらいの長さに切る。
- (2) しょうがは千切りにする。
- (3) 片栗粉は分量外の水で溶いておく。
- (4) 1をごま油で炒め、水を入れ、一煮立ちさせる。
- (5) 鶏がらスープの素、オイスターソース、塩・こしょうで味を整える。
- (6) 3を入れ、一煮立ちさせ、お皿に盛る。
- (7) 2をのせる。



いかとトマトの冷製パスタ

| | | |
|------|---|---|
| 【材料】 | 湯あがりいか 95g 2人前 トマト 1個 バジル(生) 4~5枚 にんにく 1/4片 粉チーズ 大さじ1 | 塩 小さじ1/2 こしょう 少々 オリーブオイル 大さじ1と1/2 スパゲティ 160g 塩適量(茹で用) |
|------|---|---|

【作り方】

- (1) トマトは湯剥きし、粗く刻む。
- (2) バジルは食べやすい大きさにちぎる。
- (3) にんにくは芽を取りみじん切りする。
- (4) トマト、にんにく、粉チーズ、オリーブオイル、塩、こしょうは混ぜて冷しておく。
- (5) スパゲティは表示より1分多く茹で、氷水につけて冷し、しっかり水気を切る。
- (6) 4と5を和え、バジルを散らす。



いかのピリ辛ねぎソース和え

| | | |
|------|--|---|
| 【材料】 | 湯あがりいか 95g 2人前 長ネギ 1/4本 にんにく 1/2片 おろししょうが 少々 しょうゆ 大さじ1と1/2 | 酢 大さじ1 砂糖 大さじ1/2 ごま油 大さじ1/2 豆板醤 小さじ1/2 |
|------|--|---|

【作り方】

- (1) 長ネギ、にんにくはみじん切りにする。
- (2) いか以外の材料を良く混ぜる。
- (3) 2といかを和える。