

『いかと里芋の煮もの』

材料(2人分)

するめイカ	1杯
里芋	6個
絹さや	6本
煮汁(【黄金だれ】)	3/4カップ
+ 水	3と1/2カップ)



作り方

- ① イカはわたごと足を引き抜き、ワタを切り離す。胴は1cm幅に切り、食べやすく切り分ける。
- ② 里芋は皮を包丁で浅く切り目を1本入れる。
鍋にたっぷりの水とともにに入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、約10分ゆでる。
湯を切って手で皮をむき、半分に切る。絹さやはさっとゆでる。
- ③ 鍋に煮汁、イカの足、里芋を入れて煮る。
沸騰したら弱火にして約20分煮て、煮汁が2/3量位になったらイカの胴を加え、約2分煮る。
- ④ 器に盛り、絹さやをのせる。