

いかのしょうが焼き

原材料	二人分	
いか（50g程度）	2	枚
しょうが	1	g
しょうゆ	4	g
酒	2	g
みりん	2	g



〈作り方〉

- ①しょうがをおろし、しょうゆ、酒、みりんと合わせて調味液をつくる。
- ②①にいかを漬け込む。
- ③フライパンを熱し、いかの両面を焼く。

〈一口メモ〉

- ※いかの両面は斜めに切り込み（かのご切り）を入れると、いかが丸まってしまうのを防げます。
- ※調味液は、いかが焼けた後、いかを取り出してさらに加熱し、でん粉などでとろみをつけてかけてもおいしいです。
- ※少量の油をフライパンにひいて焼くと、こげつきが気になりません。