



毎日の料理を楽しみに
COOKPAD
http://cookpad.com

イカと里芋の煮物♪

by bvivid



里芋が柔らかく、スルメイカのだしが効いて美味しいですよお～♪



コツ、ポイント

3で、アルミホイルに数箇所穴を開けて使用すると、簡単！ 落とし蓋になります。4で、みりんは汁の煮詰まりを避けるために最後に加えます。

材料:(4人分)

生スルメイカ	2杯
里芋	400g(皮を剥いて)
●水	600cc
●酒	大さじ3
●しょう油	大さじ3
●砂糖	大さじ2
●かつおだしの素	大さじ1
みりん	大さじ2

1. イカは下処理をし、1cm幅に切って、さっと湯通しをし、里芋は下茹でして、ぬめりと取っておく。
2. 鍋に●の材料を入れ、煮立たせる。
3. 2に、1を入れて落とし蓋をし、中火で約20分間煮込む。
4. 3に、みりんを加えて、約5分ほど煮たら出来上がり。

<http://cookpad.com/recipe/687927>

このレシピの生い立ち

泥つき里芋があったのでイカと煮てみましたあ！

Copyright© COOKPAD Inc. All Rights Reserved.