

いかの淡雪汁



材料
(4人分)

いか	1 はい	塩	少々
みつ葉	少々	化学調味料	〃
しめじ	適宜	かつお節削り	ひと握り
ワカメ	適宜	コンブ	4 cm角 1 枚

- 作り方
- (1) いかは皮をむき，フードプロセッサーで粘りがでるまで混ぜる。
 - (2) みつ葉を 1 cm 長さに切り，(1) に混ぜ合わせる。
 - (3) 塩，化学調味料，削り節，コンブでだしをとる。
 - (4) (3) を煮立たせた中へ，いかミンチをスプーンですくって入れ，3 分位中まで火を通す。
 - (5) 好みでしめじ等を入れ，味をととのえる。
 - (6) 椀にワカメを入れ，いかつみれとしめじを形良く盛り，汁を注ぐ。

一口メモ

・春巻を作る時，いか 2 はいをミンチにして半分ずつ使えば 2 品できる。