

いかの淡雪汁



材
料
(
4
人
分
)

いか	1 はい	塩	少 々
三つ葉	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) 三つ葉を 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。