

#### 4. イカとピーマンのワタ入り炒め



材料  
(4人分)

イカ  
ピーマン

2尾  
5ヶ

\*①

イカのワタ 2尾分のたたいたもの  
みそ 大さじ3  
砂糖 大さじ2  
酒 大さじ2  
ごま油 大さじ2

- 作り方
- (1) イカはワタを取り、輪切りにし、ピーマンは太い千切りにしておく。
  - (2) \*①をボールに入れよく混ぜ、イカをつけておく。
  - (3) ピーマンを少々の油でさっと炒め、かるく塩をふり別に取り出しておく。
  - (4) (2)をフライパンにあけ、イカを炒める。
  - (5) イカに火が通ったらピーマンを戻し、からめて出来上がり。

一口メモ