

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