

■ 里芋とイカの煮物



【材料・4人分】

・里芋	300g
・イカ	1/パイ

【調味料】

・だし汁	2カップ
・さとう	大さじ2
・しょうゆ	大さじ2
・みりん	大さじ1

【作り方】

1. 里芋は皮をむいて塩をまぶしてぬめりを取り、水洗いする。
イカは下処理をして1cm幅に切る。
2. 鍋に1の里芋と調味料を入れて里芋が軟らかくなるまで煮る。
3. 2にイカを入れてイカに火がとおれば火を止める。

【ひとくちメモ】

そのまま冷やしておくとも味がよくなる。