

いかとキャベツのみそ炒め



<材料>

するめいか1杯(300g) キャベツ150g しめじ100g にんじん50g
しょうが10g 赤唐辛子1本

<<調味料A>>

だし汁200cc 上高地みそ50g 砂糖大さじ1 しょうゆ小さじ2

【作り方】

- ① いかは胴と足のつながっている部分はずし、内臓ごと足を引き抜く。胴は軟骨を取り除き、幅5ミリの輪切りにする。足は内臓を切り落として口ばしを取り除き、2本ずつに分け、サッとゆでてざるに上げる。
- ② キャベツは葉と芯に分け、葉は3分の角切りにし、芯は斜め薄切りにする。
- ③ しめじは小房に分ける。
- ④ にんじんは短冊切りにする。
- ⑤ しょうがは皮をむいて細切りにする。
- ⑥ 赤唐辛子は種を取り除いて小口切りにする。
- ⑦ フライパンにサラダ油大さじ2としょうが、赤唐辛子を入れて中火で炒める。
- ⑧ 香りがでたらにんじん、キャベツ、しめじの順に炒める。
- ⑨ ⑧に調味料Aを加えてひと煮立ちしたら、片栗粉小さじ2の水溶きを加えてとろみをつける。