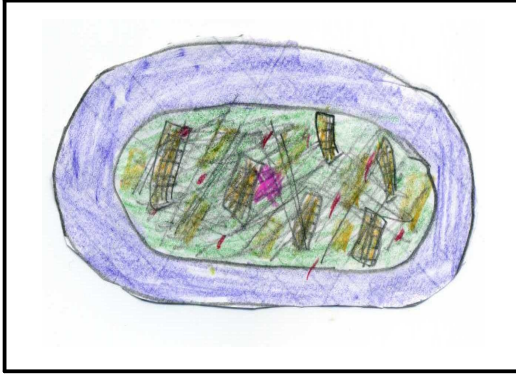


シュンギクといかの炒め物



材料

4人分

しゅんぎく 400g
いかのどう 200g
油、酒、コショウ

作り方

(1) シュンギクは茎と葉に切りそれぞれ食べやすく切る。

イカは軟骨を取って皮をむき表面に格子の切り目を入れて一口大に切る。

(2) 中華鍋に油大さじ1杯を強火で熱し、シュンギクの茎、葉の順に加えて炒め、しんなりしたら、ざるにあげる。

(3) 中華鍋に油大さじ1/2を足して強火で熱し、イカを入れていためる。

イカの色が変わったら、(2)を戻し、酒大さじ2杯、塩小さじ2/3杯コショウで調味する。