

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ヤリイカ
調理時間：約40分

ヤリイカの根菜煮



ここが👍

ヤリイカの風味が根菜にマッチします！

材 料（2～3人前）

ヤリイカ	大なら1杯 小なら2杯	麵つゆ	適量
ニンジン	1本	水	適量
ジャガイモ	1個		

1. ヤリイカは内臓を抜き、皮をむいて輪切りにします。ゲソは一口大に切ります。
2. ニンジン・ジャガイモを切ります。食べごたえが欲しいときは乱切り、調理時間を短くしたいときは銀杏切りにします。
ラップをかけてレンジで5分ほど加熱しておく、煮る時間を短縮できます。



3. 鍋に具がひたひたになるぐらいの水を入れ、ヤリイカと根菜を煮ます。水の量が減ってきたら味を見つつ麵つゆを加えます。
4. 水が具の1/3程度まで飛んだら完成です。

