

おうち給食レシピ

いかのねぎ塩焼き



材料（4人分）

いか切り身4切れ

A

しょうがチューブ	2cm
にんにくチューブ	1cm
長ねぎ	1/3本 みじん切り
酒	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
白すりごま	小さじ1

作り方

- ① いかに A をもみ込んで下味をつける（10分くらいおく）
 - ② フライパンには油をひかず いかを並べて焼く中火で3分 裏返して3分焼いて出来上がり
- ※冷凍いかを使用し、半解凍の状態
で焼きました
生のいかを使用した場合は
焼き時間はもう少し短くて良い

（所要時間 25分）



焦げやすいフライパンの場合は
少量の油をひくか、フライパン用
ホイルを使うと良いです

いかの代わりに
お肉でも美味しいですよ！