

高たんぱく低脂肪のおかずです！

いかのねぎ塩焼き

《4人分》

＜材料＞

いか切り身	30g×8切れ	A	酒	大さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2		しょうゆ	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2		塩・こしょう	少々
長ネギ	1/5本		さとう	小さじ1
白いりごま	小さじ1		ごま油	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1/2			

＜作り方＞

- ① いかは表面に鹿の子の切り込みをいれる。
- ② ネギはみじん切りにし、Aの調味料とごま、しょうが、にんにくをあわせた調味液に、①を30分以上漬け込む。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を焼く。
- ④ 焼き色がついたらお皿に盛りつける。

★★★ポイント★★★

★ねぎやしょうが、にんにくを入れたうまみの効いたおかずです。

暑い季節でも食べやすく、しっかりたんぱく質を補給できます。

★ねぎが焦げやすいので焼きすぎに注意しましょう。

★いか以外にも、鶏肉を漬け込んでもおいしいです。