

シンプルな焼きいかで、人気のメニューです

いかの鉄板焼き 《4人分》

<材料>

いか切り身	30g×8切れ
おろししょうが	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1強
サラダ油	小さじ1

<作り方>

- ① いかは表面に鹿の子の切り込みをいれる。
- ② おろししょうが、しょうゆ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★★★★

★しょうがしょうゆに漬け込んだシンプルな味が、子どもたちに人気のメニューです。

★とても簡単なので手軽にできます。

★いかの表面に切り込みを入れると味がよくしみこみます。