



いかとおくらの梅しそ和え

刺身を簡単アレンジで目にも涼しい夏の小鉢



カロリー
80kcal
(1人分)

マイクレンジ
約8分

材 料 (4人分)

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| するめいか 1杯
(胴の長さ23~25cm) | みょうが 1個 |
| おくら 8本 | みりん 大さじ1と1/3
(煮切ったもの) |
| 梅干し 4~6個
(梅肉で約30g) | 薄口しょうゆ 小さじ2 |
| 大葉 10枚 | 砂糖 ひとつまみ |
| | 水 大さじ1 |

作り方

1
するめいかは下ごしらえをして皮をむいた胴だけにし、食べやすい長さの8mm幅に切る。

2
おくらはさとと茹でて斜め薄切りにする。
大葉とみょうがは粗みじん切りにする。

3
梅干しは種を除いて果肉を包丁で叩き、<A>と大葉とみょうがを混ぜる。

4
3の和え衣に、いかとおくらを加え和える。

ワンポイントアドバイス

- 梅干しは使う種類によって酸味が違うので、<A>の調味料の量は味見しながら微調整して下さい。
- <A>は市販の麺つゆで代用してもOKです。
- ほどよい酸味でごはんはもちろん、やや甘口の日本酒や芋焼酎の肴にもピッタリ。
- えんべらも柔らかく食べやすそうなら使って下さい♪げそは下ごしらえ後、冷凍保存しておけます。
- いかの下処理が面倒な方は、刺身で代用してもOKです。
- みりんの煮切りはレンジで20秒位加熱すれば手軽にできます。

栄養価

梅干しの酸味は、高温多湿のこの時期、夏バテ予防や疲労回復に大変効果的です。さらに、高たんぱく低脂肪のいかと合わせることで、体に負担をかけずスタミナUPができます。