



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

いかと青ねぎの酢味噌和え

疲労回復とスタミナUPのおかずです。
野菜はお好みで「わけぎ」でもOKです。



カロリー
118 kcal
(1人分)

調理
時間
約13分

材 料 (4人分)

イカ(おろしたもの)	200g	酢味噌	
青ねぎ	2束	酢	大さじ3
しめじ	1パック	白みそ	大さじ2
きゅうり	2本	砂糖	大さじ3

作り方

1

イカのえんぺらをはずし、胴体部分を短冊切り、ゲソを食べやすい大きさに切る。沸騰した湯に入れ、火が通ったら冷水に取り出し、粗熱を取る。



2

青ねぎを沸いた湯に5秒位くぐらせ、冷水に取る。4cm幅に切り、ぎゅっと絞る。



3

しめじを沸いた湯に入れ、1分茹でて取り出し粗熱を取る。
きゅうりを細切りにして塩もみ(きゅうり2本に対して塩は小さじ2/3でもむ)し、しんなりしたら水気を絞る。



4

器に盛り付け、食べる直前に酢味噌をかける。



栄養価

- イカは低脂肪、低カロリー、高たんぱくで、ダイエット中の方や肥満、高脂血症、糖尿病など心配のある方に特にオススメの食材です。
- 青ねぎは、カロチンたっぷりの緑黄色野菜です。免疫力を高め、疲労回復の効果もあります。

ワンポイントアドバイス

- 酢みそはお好みで辛子を混ぜてもおいしいです。
- イカは下処理して冷凍保存しておくと便利です。
- イカの皮は、彩りのために剥かずに使います。食感など気になる方は、剥いてください。
- イカは、長時間加熱すると硬くなります。高温ですばやく仕上げましょう。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。