

イカめし

1人分 306 kcal 塩分 0.8g
(煮汁は2/3量摂取で計算)

材料(4人分)

イカ…胴の長さ15~16cm 4ハイ
もち米…1合と1/4

水…150ml
さとう…大さじ1
酒…40ml
しょうゆ…20ml

A

つま楊枝…4本

作り方

イカは胴から足とゴロをとる。胴は骨をとって水洗いし、足は吸盤を包丁のみね(背)でこそげる。

もち米はといて1~2時間水につけて置いてからザルにあげる。

のイカに の米を等分に詰め、楊枝で止める。

炊飯器に とイカの足、Aを入れて炊く。炊けたら皿に出して煮汁をかけて味を含ませた後、食べやすい大きさに切る。

イカと大根のわた煮

1人分 92 kcal 塩分 1.3g

材料(4人分)

イカ…1ハイ
大根…300g

ショウガ(おろし)…小さじ1
しょう油…大さじ2
酒…大さじ3
みりん…大さじ3
水…50ml

A

作り方

イカは胴から足とゴロをとる。胴と足は洗って吸盤は包丁のみね(背)でこそげとり、胴は7~8mm幅の輪切りにする。ゴロの墨袋をとり、塩をふっておく。

大根は1cm厚さの半月切りにして周囲が透明になるくらいまで下茹でする。

Aで を柔らかく煮て、 のイカとゴロを(ぶつ切りにして)加えて中火で5分くらい煮る。

ゴロの量は好みで調整する

イカのマリネ

1人分 67 kcal 塩分 0.6g

材料(4人分)

イカ…小さめ1ハイ
玉ネギ…1/4個
ピーマン…1/2個
赤パプリカ…1/6個
大根…80g
キュウリ…1/2本

サラダ油(オリーブ油)…25ml
酢…大さじ1~2
塩…小さじ1/2
コショウ…少々

A

作り方

イカは胴から足とゴロをとる。胴は皮をむいて(キッチンペーパー等で)足は吸盤を包丁のみね(背)でこそげとり、目、クチバシをとる。

玉ネギ、赤パプリカは1cm幅に切り、ピーマンは薄い輪切りにする。大根はマッチ棒くらいに切り、キュウリは3cm長さの棒状に切る。

湯をわかし、 の大根、玉ネギ、赤パプリカを好みの固さに茹でて取り出し、続けてイカも茹でて1cm幅に輪切りし、足も茹でて食べやすい大きさに切る。

バットに 、 を入れ、よく混ぜたAをかけて味を馴染ませてから頂く。

スリミと大根のすまし汁

1人分 21 kcal 塩分 1.0g

材料(4人分)

スリミ(カニ)…60g
大根…80g
ニンジン…20g
長ネギ…10cm

だし汁…600ml
しょうゆ…少々
塩…少々

作り方

大根とニンジンは千切りにしてだし汁で柔らかく煮る。

スプーンを水で濡らしながらスリミを団子状にすくって入れてスリミ団子が浮き立つまで煮て、味を調えて小口切りの長ネギをはなす。

塩分はスリミの塩味を補う程度に