

イカと小芋の煮物

●材料（3人前）

- いか(冷凍) 250g（軽く流水解凍）
- 小芋(冷凍) 400g
- 水 700ml
- 楽だし 大匙 2
- あまから名人 大匙 3



●手順

- ①フライパンに水と調味料（楽だし・あまから名人）をいれ、沸騰させる。
- ②解凍したいかをいれる。
- ③軽く火が通ったらいかを取り出す。
- ④小芋をいれ、アルミホイルで落し蓋をして、煮汁が半分弱になるまで弱火で煮る。
- ⑤小芋が柔らかになったら、取り出したいかを戻し、全体の味を確認し、2分ほど煮たら出来上がり。