

函館市制100周年 記念レシピ
文明かイカ炒め

エネルギー (1人前)
214kcal



【材料 2人分】

- | | | | |
|---------------|------|-----------|------|
| ・ スルメイカ (真イカ) | 200g | ・ オリーブオイル | 小さじ2 |
| ・ 長ネギ | 100g | ・ 白ワイン | 大さじ2 |
| ・ タマネギ | 100g | ・ バター | 10g |
| ・ ニンニク | 1かけら | ・ 醤油 | 小さじ2 |
| | | ・ 塩とコショウ | 少々 |

函館市制100周年 記念レシピ
文明かイカ炒め

① イカをさばく。1cm幅の輪切りにして、白ワインに漬ける。



② 長ネギは斜め切り、タマネギはくし切り、ニンニクはみじん切りにする。



函館市制100周年 記念レシピ
文明かイカ炒め

③ オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒める。



④ ニンニクの香りが出たら、長ネギとタマネギを加えて炒め、さらにイカをワインごと入れる。



函館市制100周年 記念レシピ
文明かイカ炒め

- ⑤ バターと醤油を入れて、イカに火が通って色が変わったら、
塩コショウをふって完成。

