

# 我が家のいかめし

エネルギー (1人前) 351kcal

## 【材料2人分】

- ・ イカ(中) 2杯
- ・ もち米 60g
- ・ だしコンブ 適量



- ・ 醤油 大さじ2
- ・ みりん 大さじ1/2
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ 料理酒 大さじ2

# 我が家のいかめし

---

- ① 冷凍イカを使う場合は解凍しておく。  
生イカの場合は内蔵と軟骨を取り去る。
- ② もち米を洗って時間ほど水にひたし、ザルで水を切る。
- ③ 400mlの水に昆布を30分ほど入れてダシ汁をつくる。
- ④ イカの胴体にもち米を5分目ほどつめて、爪楊枝で止める。



# 我が家のいかめし

---

- ⑤ 鍋にダシ汁と、もち米を詰めたイカを入れて、強火で10分ほど煮る。



- ⑥ 一度火を止め、鍋に砂糖・料理酒・醤油・みりんを加えて、弱火で30分煮る。

- ⑦ 火を止めて、蓋をして10分ほど蒸して完成。

