

今日はピリ辛でイカがでしようか
イカチリソース

〈材料 2人分〉 1人当たり 341kcal

イカ	小4杯 (140g)
こしょう	少々
片栗粉	適量
サラダ油	適量
長ねぎ	2/3本
しょうが	適量
にんにく	適量



ケチャップ	大さじ3
料理酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1
コチュジャン	小さじ2

今日はピリ辛でイカがでしょうか

イカチリソース

🍅🥬🧄🍴🍷🍴🍷🍴🍷
お手軽レシピ
はこだてごはん



【下準備・切り方】

- ・ケチャップ・料理酒・砂糖・鶏がらスープの素・しょうゆをまぜておく
- ・長ねぎ・しょうが・にんにくをみじん切りにする
- ・イカの皮をとり 身が厚ければ表面に格子状の細かい切り込み（鹿の子切り）をいれ一口大に切る
- ・切ったイカに こしょうで下味をつけ 片栗粉をまぶしておく

今日はピリ辛でイカがでしょうか

イカチリソース

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ① フライパンにサラダ油を入れて中火で熱する
- ② イカを加えて色がつくくらい全体を焼く
- ③ 混ぜ合わせた調味料を加えてからむまで炒める
- ④ 一度フライパンの端にイカを寄せて弱火にする

今日はピリ辛でイカがでしょうか

イカチリソース

🍅🥬🧄🍅🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



- ⑤ 空いた所に長ねぎ・にんにく・しょうが・ごま油を加えて炒める
 - ⑥ 香りが立ったら全体を混ぜあわせる
 - ⑦ コチュジャンを加え 炒めて完成
- ※辛い物が好きな方はお好みで豆板醤を加えてください