

Party! イカパしよら!



ロケットいかめし

材料 / 4人分

- いか(胴) ……4はい分
- 米 ……1カップ (150g)
- もち米 ……1カップ (150g)
- A
 - しょうゆ ……40cc
 - さけ ……120cc
 - だし ……240cc
 - さとう ……大さじ 2/3
 - みりん ……大さじ 1と 2/3
- にんじん ……厚さ 6cm 程度

作り方

- ① 米は混ぜて 30分ほど水につけておく。
- ② にんじんは薄い輪切りにし、星型でぬいて鍋でゆでる。(1人あたり2~3枚)
- ③ いかのわたを取る。
- ④ 米ともち米を、いかの胴 1/2弱ぐらいまでスプーンに入れて、ようじで止める。
- ⑤ 鍋に A を入れ、沸騰したらいかを並べて中弱火で煮る。(約40分)
- ⑥ いかめしとにんじんを盛り付ける。



いかゲソもおいしく♪ カレー味のサラダ

材料 / 4人分

- いか(足) ……4はい分
- B
 - カレー粉 ……小さじ 1/4
 - マヨネーズ ……大さじ 1
 - コショウ ……少々
- ブロッコリー ……140g

作り方

- ① いかの足の吸盤をまな板において、包丁で軽くそぎ落とす。細かく切る。茹でてザルにあげ、混ぜ合わせた B と和える。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ ①とブロッコリーを盛り付ける。



ぐるぐるまぜて! かんたんラッシー

材料 / 1人分

- C
 - プレーンヨーグルト ……80g
 - フロストシュガー ……大さじ 1/2
- 牛乳 ……70cc
- ブルーベリー(冷凍) ……適宜

作り方

- ① C をグラスに入れ、小さい泡だて器などでよく混ぜ、なめらかにする。
- ② ①に牛乳を注ぎ、馴染むまで混ぜる。
- ③ 中央にブルーベリーを飾り、ストローを付ける。



1人分栄養価

熱量	603kcal
たんぱく質	36.3g
食塩相当量	2.5g