

## 《材料》 (4人分)

イカ(生)	100g
ナガイモ	120g
卵白	20g
ダイコン	400g
サトイモ(赤目)	120g
ニンジン	40g

A	だし汁	カップ2
	淡口しょうゆ	カップ1/2
	みりん	大さじ2
	上白糖	大さじ1
	酒	大さじ2

木の芽 4枚



鉾脈社

## イカと大根の煮物

ソフト  
食1・2

エネルギー  
122kcal

塩分  
2.2g

### ココがポイント

### すり身にしたイカにほどよく味の染み込んだ大根

- ① イカは**ナガイモ**、**卵白**とともに**すり身**にして食べやすく。
- ② **リング状**に絞り出せば、見た目は普通のイカのように楽しめる。難しければダンゴ状でもOK

### 《作り方》

1.イカは皮をはぎ、一口大にカットする。  
ナガイモは皮をむき、スライスする。

2.耐熱容器にナガイモを入れ、ラップで密閉して500Wの電子レンジで7分間、完全に火が通るまで加熱し、冷ます。

3.フードプロセッサーにイカとナガイモ、卵白を入れ、すり身にする。角をカットしたビニール袋に入れ、器にドーナツ状(リングイカの形)に絞る。ラップで密閉して60℃の電子レンジで加熱する。



鉾脈社

しぼり袋がなくても、ビニール袋の角をカットすればOK!

4.ダイコンは1cm幅の厚さにカットして面取りし、十文字に隠し包丁を入れる。柔らかくなるまで下茹でし、アクを取り除く。

5.サトイモは5mm厚さにスライスし、水に晒す。ニンジンは花びら型に抜く。

6.Aを合わせ鍋に入れ、火にかける。沸騰したら、③とダイコン、サトイモ、ニンジンを入れ中火で20～30分加熱する。器に盛り、木の芽を添える。