


# 釜揚げホタルイカ 揚げもやしぽんソース



- 調理時間 30分
- エネルギー 69kcal
- 食塩相当量 1.9g

※エネルギー、食塩相当量は1人分です

## ● 材 料 (3人分)

材 料	分 量	
ホタルイカ	130g	
みょうが	2個	
もやし	1/2袋	
ミツカン味ぽん	1/4カップ	
揚げ油	適量	

## ● 作 り 方

①	もやしを油であげます。160℃くらいでじっくりと水分がなくなるまで香ばしく揚げます。
②	揚げもやしと「味ぽん」をミキサーでまわして、冷まします。
③	みょうがを千切りにし、水にさらしておきます。
④	みょうがの水けを切り、ホタルイカと一緒に盛り付けます。
⑤	揚げもやしぽんソースで、ホタルイカもみょうがも美味しくいただけます。

※ホタルイカは生の物をさっとボイルして使っても構いませんが、市販のボイルされた物も生の物も重要なのは目玉を外しておくことです。ピンセットや骨抜きで外しておく、食べるときに大変な思いをせずすみませう。



旬のほたるいかを「キッコーマン特選丸大豆しょうゆ」と「マツヨリ芳醇本みりん」1：1で煮含めます。しっかり味付けされたほたるいかはごはんのおかずや酒のつまみに最適な一品です。



### ● 材 料（4人分）

材 料	分 量	下準備
ホタルイカ（ゆで）	300g	
しょうが	1片	千切りにする
<A>		
キッコーマン丸大豆しょうゆ	大さじ1と1/2	
キッコーマン芳醇本みりん	大さじ1と1/2	
水	2カップ	
木の芽	適量	

### ● 作 り 方

①	鍋に<A>を合わせて煮立て、ホタルイカとしょうがを入れ、落とし蓋をして含める。
②	器に盛り、木の芽を添える。

### 【栄養分析値（1人分あたり）】

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
99kcal	14g	13.9g	2.2g	3.9g