

いかとつるむらさきのごま和え



▼材料（2人分）

- あおりいか（胴） …1杯
- つるむらさき …1/2袋
- 白ごま …大2
- A：
 - ・濃口醤油、砂糖、だし汁 …各大1
- 酒 …大1

▼作り方

- ① あおりいかは薄皮を除き、格子状に切り込みを入れて2cm角に切って酒で炒る。
- ② つるむらさきは水にくぐらせてラップに包み、レンジで2分加熱して3cmに切る。
- ③ 白ごまを炒ってすり、Aを混ぜ、①と②を和える。