

アオリイカのお茶漬け



▼材料（2人分）

- アオリイカ …1杯
- ご飯 …茶碗2杯分
- 青じそ …2枚
- みょうが …2本
- 生姜 …1片
- 塩 …小1/2
- だし汁 …400cc
- 薄口醤油 …適量

▼作り方

- ① アオリイカは下処理をして細く切り、塩をまぶしてフライパンでさっと炒る。
- ② みょうがは千切りにし、生姜はすりおろす。
- ③ ご飯の上に①、②、青じそをのせ、熱々のだし汁と薄口醤油をかけて頂く。