

料理名	イカにおからを詰めちゃいましたよ！
特徴/P R ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しっとりするように、生豆富を入れます！</li> <li>・味がうすい時は、おしょうゆや、お好みの調味料をかけてもいいと思います！</li> </ul>
材 料 (4人分)	イカ（4杯）・にんじん（1/3本）・ごぼう（1/5本）・さつまあげ（1枚）・糸こんにゃく（100g）・生豆富（1/4丁）・おから（150g）・ねぎ（1/4本）
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>①いかをつぼ抜きして、水300cc、麵つゆ大さじ4、砂糖小さじ1、みりん小さじ1、酒大さじ1にイカを茹でる。味がしみるようにそのまま冷ましておく。</li> <li>②にんじん、ごぼう、さつまあげ、糸こんを切り、水200cc、麵つゆ大さじ4、砂糖大さじ1、みりん小さじ1、酒大さじ1で煮て、煮汁ごととっておく。</li> <li>③フライパンに油をしき、おから、上の材料と煮汁、生豆富を水気を切ってほぐしながら入れ、途中、油を入れながら炒める。最後にネギのみじん切りを入れてまぜる。</li> <li>④イカにおからを一杯に詰めて、出来上がり♡</li> </ol>