

調理時間

約**35**分

● **いかとじゃが芋の味噌バター焼き**  
海藻サラダ・えのき汁



### いかとじゃが芋の味噌バター焼き

- A** イカは解凍する。
- ① じゃが芋は洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジで加熱し（目安として2コ約3分30秒、3コ約5分）、皮をむいて半月切りにする。
- ② アスパラは斜め切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、水気を拭いたイカ、①、②を炒め、**A**で調味する。

材料	2人用	3人用	4人用
イカリング（下足入り）（冷凍）	200g	300g	400g
じゃが芋（皮むき）	160g	240g	320g
グリーンアスパラ	2本	3本	4本
油	大1/2	大2/3	大1
バター	大1	大1 1/2	大2
みそ	大1	大1 1/2	大2
みりん	小2/3	小1	小1 1/3
しょうゆ	少々	少々	少々

### 海藻サラダ

- 1** 海藻ミックスは水につけて戻す。
- ① レタスはちぎり、胡瓜は縦半分に切って斜め切り、トマトは乱切りにする。
- ② ①、**1**を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材料	2人用	3人用	4人用
海藻ミックス	3g	3g	3g
胡瓜	2/3本	1本	1 1/3本
トマト	小2/3	小1コ	小1 1/3
レタス又葉野菜	適量	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量	適量

### えのき汁

- ① えのき茸は根元を切って半分に切る。
- ② 鍋に**B**を煮立てて①を入れて煮、小口切りにした細葱を散らす。

材料	2人用	3人用	4人用
えのき茸	1袋	1袋	1 1/3袋
だし汁	300ml	450ml	600ml
塩	小1/4	小1/3	小1/2
しょうゆ	大1/2	大2/3	大1
みりん	小1	大1/2	小2
細葱	少々	少々	少々