



【材料】(4人分)

イカ (胴の部分)	100 g
ブロッコリー	1個 (300 g)
しょうが	1かけ
A	片栗粉 小さじ1 水 大さじ1
酒・塩・サラダ油・こしょう	

【作り方】

- ①イカは1枚に開き、外側に5mm間隔の浅い格子状の切り目を入れ、2×4cm角に切って酒小さじ1を振る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、大きさによって2~4つに切る。軸は薄く皮をむき、3cm長さの薄切りにする。塩少々を入れた熱湯で2分ほど茹で、ザルに上げる。
- ③しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、③、①の順に中火で炒める。イカにほぼ火が通ったらブロッコリーを加えてさっと炒め、水1/2カップ、塩小さじ1/2、こしょう少々を加え、合わせたAでトロミをつける。