

とっておきレシピ RECIPE

黒豆もやしとイカの湯びき



材料

(2人前)

くろっぺ[黒豆モヤシ](120g)

イカ(100g)

ニンジン[細切り](適宜)

ネギ[細切り](適宜)

ショウガ[細切り](適宜)

【白灼タレ】

ゴールデンマウンテンソース(大1)

砂糖(小1)

コショウ(適宜)

熱湯(大4)

ピーナツ油(大1/2)

サラダ油

塩[ボイル用](適宜)

作り方

1. 白灼タレの材料を混ぜ合わせておく。
2. 少量のサラダ油と塩を入れた熱湯で、くろっぺをサッとボイルし、水気をきる。
3. イカを飾り切りし、熱湯でボイルする。
4. 器に(2)のまめどんと、(3)のイカを盛り合わせ、(1)のタレをかける。
5. 上にネギ、ショウガ、ニンジンをのせ、熱したピーナツ油をまわしかける。