

うまい・安い・はやい！

ゲソニラ炒め

第1回レシピコンテスト
入賞作品



【材料】(2人分)

- ・ゲソ・・・1パック
(どんなイカでもOK！)
※写真はヤリイカ
- ・ニラ・・・1/2束
- ・スープの素・・・少々
ガラスープ・ウェイパー・ブイヨン
なんでもOK

【作り方】

- 1.ゲソは適当な大きさに切る。ニラは5cmくらいに切る。
- 2.油をフライパンにひき、ゲソを炒め、次にニラを入れる。
- 3.しんなりする前にスープの素を入れる。