

ホタルイカの焼きそうめん

第1回レシピコンテスト
大賞作品



【材料】(3人分)

- ・ホタルイカ・・・15 個
- ・菜の花・・・10 本
(白ネギ1本や
　　ホウレンソウ5～6枚)
- ・かまぼこ・・・1/3 本
- ・プチトマト・・・9 個
- ・ルッコラ 10 枚～12枚
(レタス2～3枚)
- ・かつお節 小袋 1 パック
- ・そうめん・・・3 束

【作り方】

- 1.そうめんをゆで、水を切り、ざるにあげておく。
(あとで加熱するので心持早めにあげることがポイント！)
- 2.かつお節を電子レンジで30秒ほどチンするかフライパンで乾煎り(仕上げのトッピング用)
- 3.ホタルイカの目をとる。
- 4.菜の花を適当な大きさに切る。
- 5.かまぼこを短冊切に。
- 6.ルッコラは手でちぎって食べやすい大きさに。
- 7.オリーブオイルを熱し(好みにでんにくを入れて
香り付をしても可)ホタルイカと菜の花を同時に炒める。ここで塩&コショウ。
- 8.かまぼこを入れる
- 9.ここに水切りをしたそうめんを入れ、一緒に炒める。しょうゆ、みりん、お酒で味をととのえ、仕上げにゴマ油を数滴加える。
- 10.お皿に移し、まわりにルッコラとプチトマト、かつお節をトッピングして出来上がり！

◎調味料

- ・しょうゆ・・・大さじ 4
- ・みりん・・・大さじ 1
- ・お酒・・・大さじ 1
- ・塩・・・少々
- ・粗挽きコショウ・・・3.4 振
- ・オリーブオイル・・・大さじ 3
(サラダ油でも可)
- ・ゴマ油(お好みで・・・)

★パスタではなくそうめんを使うことで柔らかく仕上がりますので、お年寄りにも召し上がっていただけます。