



※写真はイメージです。

## 生しょうゆの香り広がる逸品メニュー いかの香ばしソテー

### 材 料 (3~4人分)

いか	1尾
薄力粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
赤パプリカ	1個(40g)
酒(無塩)	大さじ2
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて 生しょうゆ(しょうゆ)	大さじ1
レタス	1/3切(100g)

### 作り方

1. いかは腹ワタを除いて胴は1cmの輪切り、足は吸盤をこそげとり2本ずつに切る。
2. 赤パプリカはうす切りに、レタスはひと口大に切る。
3. ビニール袋に水気をしっかりときった1のいかを入れ、薄力粉を加えて振りながら薄つきにまぶす。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3をくっつかないように並べて焼き、火が通ったら2の赤パプリカを加えて炒め、酒を回し入れる。
5. 4にしょうゆを回し入れ、さっと炒め合わせて火を止め、2のレタスを加えてさっくり混ぜ、余熱で火を通し器に盛りつける。