



※写真はイメージです。

いかとベーコンの旨みが野菜にしみ込む。

## いかとベーコンと夏野菜炒め

### 材 料 (2人分)

いか ..... 1尾  
 ベーコン ..... 3枚(50g)  
 にんにく ..... 1片  
 ズッキーニ ..... 1本(200g)  
 ミントマ ..... 10個(150g)  
 エリンギ ..... 1本  
 オリーブオイル ..... 大さじ1/2  
 マンジョウ  
 国産米こだわり仕込み料理の清酒  
 (清酒) ..... 大さじ1  
 マンジョウ  
 米麴こだわり仕込み本みりん  
 (みりん) ..... 大さじ1/2  
 キッコーマン  
 いつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ  
 (しょうゆ) ..... 大さじ1/2  
 黒こしょう ..... 適量

### 作り方

1. いかは腹ワタを除いて、胴は1cm幅の輪切り、足は吸盤をこそげ取り4cm幅に切り分ける。
2. ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは薄切りに、ズッキーニは1cm厚さの半月切りにする。
3. ミントマはヘタをとる。エリンギは長さを半分に切り、6等分のくし切りにする。
4. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。
5. 香りが立ってきたら、ベーコン、ズッキーニ、ミントマ、エリンギを入れて中火でオリーブオイルが全体にまわるまで炒める。
6. 酒とみりんを入れて蓋をして4分蒸し焼きにする。
7. 蓋を取って強火にしていかをさっと炒めたら、しょうゆを入れて強火でさっと炒める。
8. 仕上げに黒こしょうをふる。