

2020/2/20



## お料理教室レシピ

### 真イカと白菜と菜の花のXO醤のソースかけ

#### 使用材料

|           |       |
|-----------|-------|
| 真イカ（胴の部分） | 1杯分   |
| 菜の花       | 1/2束  |
| 白菜（塩揉み）   | 1枚    |
| XO醤       | 大匙1.5 |
| 鶏がらスープ    | 小匙1   |
| 白髪葱       | 適量    |

#### 作り方

- ① 真イカは包丁で両面に切り込みを入れておく。下味をする。
- ② 白菜は食べやすい大きさにカットして、軽く塩揉みしておく。
- ③ 菜の花はボイルして、水気を取り、フライパンで②の白菜と軽く炒めておく。
- ④ ①の真イカをフライパンで焼き、ひっくり返して酒を加えて蓋をして、弱火で蒸し焼きする。焼き上がったらカットして、お皿に③を盛り付けて真イカをのせる。
- ⑤ 最後にXO醤を軽く炒めて、鶏ガラスープを加えて混ぜ合わせ、真イカにかけて白髪葱をのせて完成。



- ・真イカは焦げ過ぎないようにしてください！
- ・蒸し鶏にも良く合います！

