



【材料】(4人分)

ねぎ	1/2本
いか	1ぱい
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
練りわさび	小さじ1/2

【作り方】

- ①いかの胴は1cm幅に切り、足は2cm長さに切る。
- ②熱した焼き網に①、ネギをのせ、色よく焼く。焼いたネギは5mm幅に切る。
- ③しょうゆ、みりん、練りわさびを混ぜ②を加える。
- ④器に盛り、練りわさび少量を添える。