

## いかの肝野菜いため



材 料 （ 4 人 分 ）	いかの肝	2はい分	みそ	適宜
	いかの足	〃	酒	〃
	卵	1個		
	卵黄	2個		
	しめじ	適宜		
	三つ葉	〃		
	なす	〃		

- 作  
り  
方
- (1) 肝の中身を袋から出す。足は、食べやすい大きさに切る。
  - (2) フライパンを熱し、肝の中身をよくいためる。
  - (3) みそ、酒を加えてのばす。
  - (4) いかの足、しめじ、なすの順に入れていためる。
  - (5) 卵1個に卵黄を加えてほぐし、ざく切りした三つ葉を加える。
  - (6) (4)に(5)の半分を入れてかきまわし、残り半分は、火を止める寸前に上にかける。
  - (7) 火を止め、ふたをして1分くらい蒸し、卵が半熟状態になったら皿に盛る。

一  
口  
メ  
モ

- ・「房総の春」や淡雪汁を作った残りの材料で作る。