

イカとフロッコリーの金ごま醤油焼き



<材料> 2人分

するめイカ	1杯
フロッコリー	1/2株
金ごま油	大さじ2
にんにくみじん切り	1片分
薄口醤油	大さじ1と1/2
塩	少々
青ネギ小口切り	2本分

<作り方>

1. するめイカは内臓を取り、輪切りにし、足は食べやすい大きさに切る。
2. フロッコリーは小房にわけ、色よくゆでる。
3. フライパンに金ごま油とにんにくを入れ炒め、1. 2. をいためる。
4. イカがフリッとしてきたら、薄口醤油を絡め塩少々で味を整え、火を止め器に入れる。
5. 青ネギの小口切りをたっぷりふる。

金ごま本舗株式会社
兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26
TEL:0797-80-4150
<http://www.kingoma.co.jp/>