

かんたん レシピ紹介

★ 塩辛が大活躍！いかの煎餅汁

<材料>

- **いかの塩辛**（はまなす亭）
- **かやきせん**（巖手屋）
- **野菜（にんじん、椎茸、大根、白菜など）**
 - **これがオススメ** 金美人参、サボイキャベツ、椎茸、ヤーコン（一戸産）乾燥大根（菊池農産）
- **味噌**
- **濃縮つゆ・・・大さじ 1～2**
（または醤油）



<作り方>

1. にんじん、大根をいちょう切りに、椎茸は薄くスライス、葉物野菜はざく切りする。（乾燥大根の場合はあらかじめ水で戻し、適当な大きさに切る）
2. 1と水を鍋に入れ、濃縮つゆを加えて加熱。
 - **ここがポイント** 野菜を茹でるときに、味が付かない程度の濃縮つゆを加えると、下味がついて野菜が水っぽくなりません
3. 野菜に火が通ったら、葉物野菜、いかの塩辛、味噌、かやきせんを加え煮込む。
4. 最後に味をととのえ、かやきせんに汁がしみこんでふっくらしたら出来上がり！



Natural Essay
ナチュラル・エッセイ

natural-essay.jp

<http://facebook.com/naturalessay/>