

特製レシピ

秋田の魚を食べようキャンペーン
～みんなで食べよう！地魚応援フェア～

「イカ」

イカ鍋



【材料】 4人分 調理時間：25分

イカ	……2杯
白菜	……3枚
にんじん	……1/3本
しめじ	……1パック
水菜	……1/2束
厚揚げ	……1枚
しょうが（すりおろし）	……小さじ2
A 水	……4カップ
A 「鍋キューブ」濃厚白湯	……4個

【作り方】

- (1) イカはワタと軟骨を取り除き、皮をむく。胴は1 c m幅の輪切りにし、ゲソは吸盤を取り除き、4 c mの長さに切る。
- (2) 白菜はざく切り、にんじんはせん切りにする。しめじは小房に分け、水菜は4 c mの長さに切る。厚揚げは8等分に切る。
- (3) 鍋にAを入れて火にかけ、(1)、(2)の具材を入れ、しょうがを加えて煮る。

レシピ提供

Eat Well, Live Well.

Aji

AJINOMOTO

味の素株式会社

秋田県



みんなで食べよう！

地魚応援フェア