

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



カムカムやさイカ

考案者 銭谷加奈



材料(2人分)

- さきイカ 18g
- キャベツ、もやし、人参、長ネギ他
野菜合計で400g
- ごま油 大さじ1
- 顆粒粉末だし 小さじ1
- 白ゴマ 少々
- 糸唐辛子 少々
- 青のり 少々

作り方

- 1 キャベツは太めの千切り、人参は5mm幅くらいの短冊切り、長ねぎは千切りにする。もやしはひげ根をとる。
- 2 耐熱容器に①を全て入れ、蓋かラップをして電子レンジで加熱する。加熱時間は程よく噛み応えが残る柔らかさでOK。
- 3 熱いうちにさきイカ、ごま油、顆粒粉末だしを加えて混ぜ合わせる。
- 4 仕上げに白ゴマ、糸唐辛子、青のりを上から散らして完成。

POINT

今なかなか生イカが手に入らないので珍味のさきイカに登場してもらい、手軽に味と噛み応えをプラス。野菜に旨味が移っておつまみではなくおかずに変身させました！



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>