

いかめし



調理時間
25分

カロリー
287kcal

塩分
2.4g

※カロリー・塩分は1人分です。

〈レベル2〉
加圧時間5分
自然放置

材料(4人分)

もち米	1カップ
イカ	4杯
水溶き片栗粉	適量
楊枝	

下準備

[A]

だし汁	400cc
しょうゆ	50cc
酒	50cc
みりん	50cc
砂糖	大さじ2

作り方

1. もち米とイカの足を刻んだものを混ぜあわせ、イカの胴の中に6~7分目までつめる。端は楊枝でとめる。
2. 圧力鍋に(1)のイカとAを入れ、ふたをしてから中火にかける。圧力表示ピンが上がり**レベル2**になったら、弱火にして、**レベル2を維持したまま5分間加圧**する。
3. 火をとめ、**そのまま自然放置**して圧力表示ピンが完全に下がってから、ふたを開ける。再び中火にかけて、イカを返しながさらさらに煮詰める。
4. イカを取り出し、食べやすい大きさに切り、器に盛る。鍋に残った煮汁は水溶き片栗粉でとろみをつけ、お好みでかける。

アドバイス

- ・イカは胴の長さが15cm程度のスルメイカ、またはヤリイカ
- ・もち米は洗ってざるに上げ、30分おく。
- ・イカは足とわたを取り除き、中をきれいに洗って皮をむく。足は細かく刻んでおく。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ビタクラフトスーパー圧力鍋バーベックス3.5L

お手入れ簡単なシンプルデザインで初めての方でも簡単・安心に使えるラクラク構造で5重安全装置付き。調理時間が短縮できるから低燃費で経済的です。