

春菊といかのさっと蒸し煮

🕒 調理時間: 5分

📊 タウリン<1日の摂取量約1/2クリア>

🌿 材料 (2人分)



春菊	200g
するめいか	100g
にんにく	(小さいもの)1かけ
しょうが	10g
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	各少々
レモン	1/4個

🌿 作り方

1. 春菊は根元を落として4cm長さに切る。するめいかは1cm幅の輪切り、にんにく、しょうがはみじん切り、レモンはくし型に切る。
2. 鍋に春菊、するめいか、にんにく、しょうが、酒、塩を入れフタをして中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして春菊がしんなりするまで加熱する。(約1分)最後にしょうゆを加える。
3. 器に盛りつけてレモンを添える。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆加熱しすぎると、春菊も茹で過ぎになり、するめいかも硬くなるので注意する。