

# 里芋といかの煮物

いもの柔らかさと、いかのうま味が  
しっかり染みた、さといもを  
楽しめる一品です。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# 里芋といかの煮物



## 材料(2人分)

- ・するめいか…1杯
- ・さといも…4個
- ・だし汁…1カップ
- ・酒…大さじ1
- (A)・濃口醤油…大さじ1+2/3
  - ・みりん…大さじ2
  - ・砂糖…大さじ1

## 作り方

- ① いかはワタごと足を引き抜き、胴は軟骨を除いてきれいに洗い、1cm幅の輪切りにする。足は、ワタと目を切り落とし口の部分を取り、洗う。短い足にそろえて先端を切り、2本ずつに切り分ける。
- ② さといもはよく洗い、上部を少し切り落とす。
- ③ フライパンに湯を沸かしてさといもを入れ、ふたをして中火で約10分間時々ゆすって転がしながら茹でる。柔らかくなったら水にとり、皮をむいてさっと洗う。
- ④ フライパンにだし汁、酒を入れて煮立て、いかを加えてサッと煮て取り出す。さといも、(A)を加え、アルミ箔などで落としぶたをして中火で約15分間煮る。
- ⑤ いかを戻し入れ、2～3分間煮からめる。  
[ポイント] さといもが煮えたところでいかを戻し、煮汁を全体にからめながら仕上げる。

### 栄養成分(1人分)

熱量…204kcal たんぱく質…15.4g 脂質…0.4g 炭水化物…26.9g(食物繊維…1.8g) 食塩相当量…2.3g  
カリウム…838mg 銅…0.4mg ナイアシン当量…8.7mg ビタミンB12…5.2μg

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)