

## 「からし酢みそ」のいかあえ



### <材料>

するめいか1杯(150g) たまねぎ100g キャベツ100g

からし酢みそ70~80g

### 【作り方】

- ① キャベツは5割の細切りにしてボウル②入れ、塩小さじ1/4をまぶして5分おく。
- ② たまねぎは薄切りにして、塩小さじ1/4をまぶして5分おく。
- ③ いかは、胴とわたのつながっている部分はずし、胴をおさえながらわたを抜き、軟骨を除く。えんぺらを足のついてた方えひばってはせず。胴は幅8割の輪切りにし、えんぺらは縦半分に切り8割幅に切る。足は目とワタを切り落とし、足のつけ根に切り目を入れて中心の口ばしを取る。吸盤を包丁でこそげ取って足の先を切り落とし、食べやすく切る。
- ④ 鍋に湯を沸かしていかをさっと茹で、ざるに上げて冷ます。
- ⑤ ボウルにいかと野菜を入れ、「からし酢みそ」を加えて混ぜ合わせる。