

# いかのマリネ



1人あたり  
110kcal  
塩分 0.4g

## 材料(2杯分)

・いか	・・・2杯	・酢	・・・大さじ2・1/2
・玉ねぎ	・・・1/2個	・砂糖	・・・大さじ1
・にんじん	・・・1/4本	・醤油	・・・小さじ1
・きゅうり	・・・1/2本		

## 作り方

- ① 調味料は合わせておく。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、にんじん、きゅうりは細切りにしておき、①の合わせ酢に浸しておく。
- ③ いかはげそ・内臓を取り除いてよく洗い、胴体は輪切りに、げそは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にお湯を用意し、酒を少々加えいかを茹でる。色が白く変わり茹であがったら、ざるにあげ粗熱が取れたら②と一緒に和える。