



# ちょっと お料理

さんべい 輝枝ニュース 44号 掲載

血糖値の乱高を防ぐのに良い食品として**イカ**に含まれているタウリンと**おから**に含まれているレシチンが相乗効果をもたらす料理の紹介です

( 浪花町在住 市川 歌子さん )

## 材 料

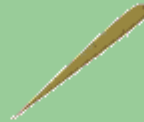


いか 2杯

おから 250g



にんじん 2分の1本



ごぼう 20センチ

## あわせ調味料



醤油 大 4~5



酒 大 3



みりん 大 5



砂糖 大 1



## 作り方



味付けは お好みに合わせて適宜なさってください。

1. **イカ**のはらわたと骨を取り除く。
2. **ごぼう・人参**は削ぎ切りにする。
3. **イカのげそ**は5~6ミリくらいに細かく切り、おからに混ぜる。
4. **ごぼう**は 10分位水に漬けて置いてから良く洗って ボールに **人参・おから**を入れて混ぜる。
5. **イカ**の中に**人参・ごぼう**を混ぜた**おから**を、ぎゅう詰に入れる。  
( 口元には、おからを入れないで手で強く合わせる )
6. だし汁は**イカ**が、6分目位になるまで入れて合わせ調味料を加えて少々強火で煮立てたら**イカ**を入れて中火にして 表10分 返して 裏10分煮る。  
煮あがったら少し置いておくど味がしみ込んで良いです。

もてる