



ほたるいかの西京味噌焼

材料★2人分

*ほたるいか…10杯

*プチトマト…2個

*酢味噌…適量

*西京味噌…大さじ4

*湯通しわかめ…少々

作り方

- 1 ほたるいかは目とくちばしを取りバットに並べ、西京味噌に1~2時間漬ける。
- 2 西京味噌からほたるいかを取出し、軽く拭き取りオーブンシートに並べる。
- 3 グリルかフライパンで、ほたるいかの両面を焦げないように弱火で焼く。
- 4 器に③のほたるいかと1/4に切ったプチトマトを盛る。
- 5 最後に食べやすく切った湯通しわかめと酢味噌を添える。

ポイント

- 酢味噌の代わりに柚子味噌でも美味しく頂けます。
- ほたるいかを西京味噌に漬け込みすぎると、味が濃くなってしまいます。