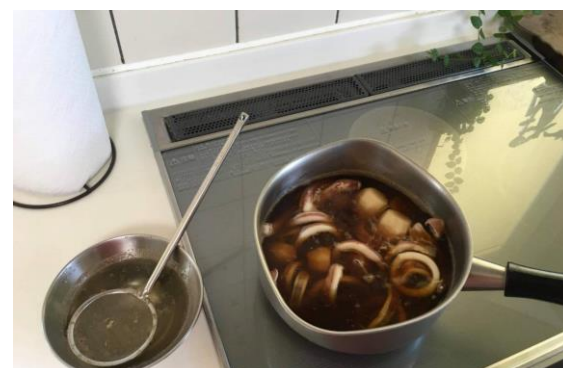


**材料 4人分**

里芋	300g
いか	1杯
水	600cc
酒	大さじ4
こいくちしょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1

調理時間 30分**作り方**

1. 里芋は皮をむき食べやすい大きさに切り、熱湯で茹でます。
2. いかは腹ワタを抜き、1cm幅の輪切りにします。
3. 鍋に煮汁の材料を入れて、水気をきった里芋といかを入れます。沸騰したら中火にして、時々返しながら里芋がやわらかくなるまで煮ます。



アドバイス

◎里芋の下茹では、里芋の余分なぬめりを落とすためです。