

イカの付け焼き

さかな

材料

8人分

イカ…………… 8ハイ
(1パイ 150~200g)

① 醤油…………… 100cc
みりん…………… 50cc
生姜…………… 10g



作り方

ホテルパン 25mm・アミ

1. イカの下処理をする。
2. ①にイカを漬け込む。
3. ホテルパンにアミを乗せ、切り込みを入れたイカを並べ
ホットエアーで 230℃ 5分焼く。

栄養量

1人分

熱量	110kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	1.2g
炭水化物	3.9g
塩分	2.3g