

# 「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

## ムギイカとゴーヤの酢味噌和え



### ムギイカ



### 材料

- ①ムギイカ (2杯)
- ②ゴーヤ (1/2本)
- ③白みそ (大さじ2)
- ④砂糖 (小さじ1)
- ⑤酢 (小さじ1)

### 作り方

- ①いかは内臓と骨を取り除き、熱湯でさっとボイルして食べやすい大きさに切る。
- ②ゴーヤは縦半分に切って種を取り除き、薄くスライスする。塩を加えた熱湯に入れ、再び湧いたらザルにとって冷水にさらして水気を切る。
- ③白みそ、砂糖、酢を合わせて酢味噌を作る。
- ④器に①と②を盛り付け、上から酢味噌をかけて完成。

ポイントは → ムギイカは柔らかいのが特徴なので茹ですぎず、色が変わって少ししたらすぐ取り出しましょう。