

# イカの甘酢あんかけ丼



写真 1人分

## 匠味 中華スープ

湯で希釈するだけで中華だしの効いたラーメンスープが出来上がります。ラーメン・炒飯などの具材の他、中華炒め等の調味料としても幅広くお使い頂けます。

## 材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
イカ	60g	<調味液>	
長ねぎ	20g	匠味中華スープ	18g
さやえんどう	3枚	酢	5g
キクラゲ(戻し)	10g	砂糖	3g
ごま油	5g	胡椒	少々
		水	150ml
ご飯	1杯分	水溶き片栗粉	20g
		(片栗粉:水=1:2)	

## 作り方

- ①イカは一口大に切って飾り切りし、長ねぎは斜め切り、キクラゲは食べやすい大きさに切る。さやえんどうは筋を取って湯通しする。
- ②フライパンにごま油を熱して①を入れて炒める。
- ③②に火が通ったら<調味液>を加えてひと煮立ちさせる。
- ④③の火を止めて水溶き片栗粉を加えて混ぜ、再度火にかけてひと煮立ちさせる。
- ⑤丼にご飯を盛り、④をかけて出来上がり。