

平成21年9月12日

イカ飯とキャベツたっぷり焼き



キャベツをたっぷりミートバーグ

きゃべつ 200g

玉ねぎ ½個

あいびき肉 200g

みじんに切って

バターで炒めて

塩コショウ。

ジャガイモ2個はマッシュポテトにして
片栗粉を入れこれらをまとめる。

両面を焼き目をつける。



イカ飯

イカは胴と足に分けて、

もち米5合1時間以上浸しておく

いか 10杯

足は刻んでもち米と一緒にいかの
胴に6-7割方詰め、口を爪楊枝で
止める。

いかの表面を楊枝で穴をあけて爆
発予防と味が染みやすくする。

だしと醤油みりんにがぶる位水
を入れ、いかのわたを4個をくづ
して入れる。

上に落としブタをして途中で煮汁
をかけて45-50分位煮る。

(残りの汁は大根でも煮る付ける。)

