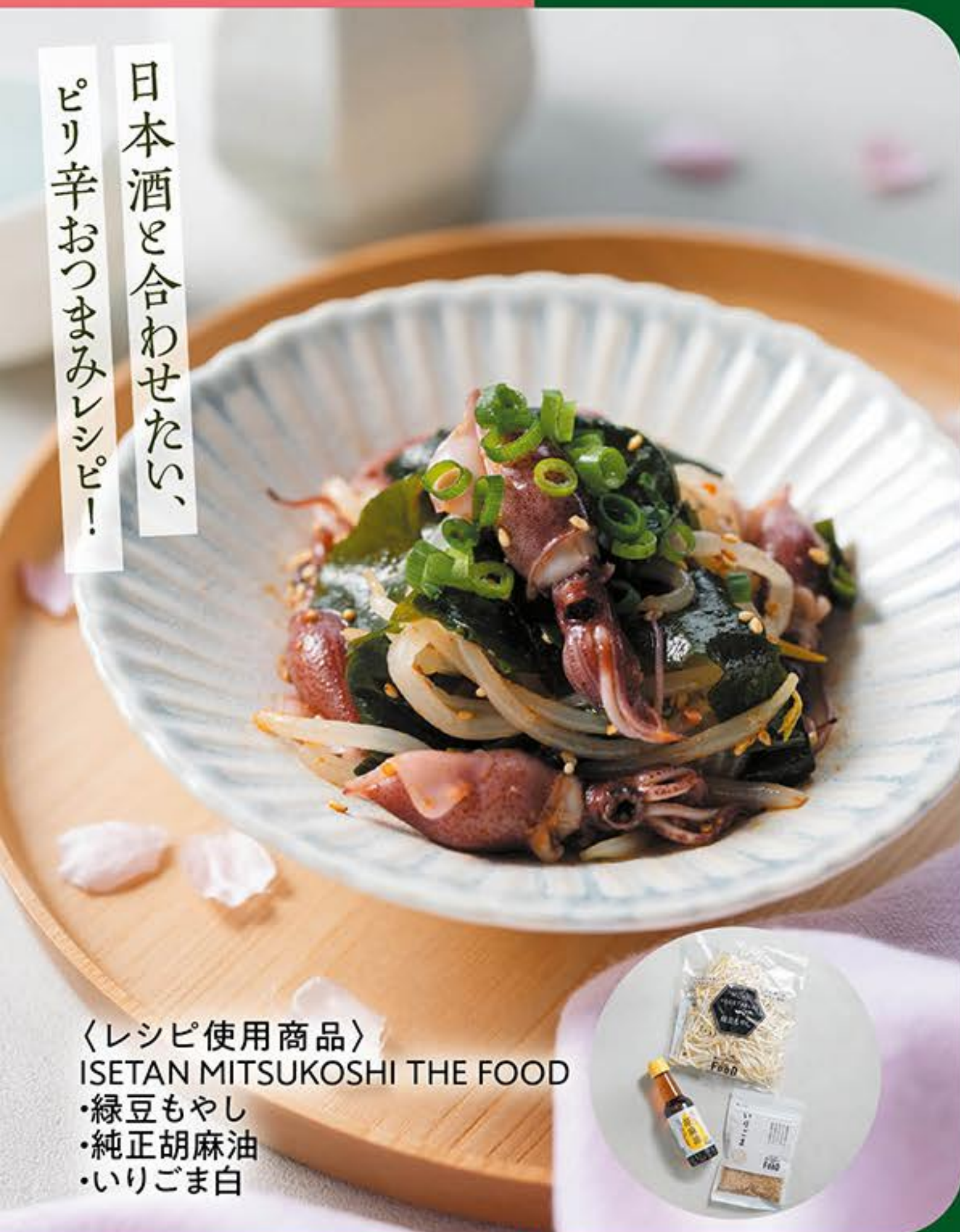


# QUEEN'S RECIPE from Instagram



ピリ辛おつまみレシピ!  
日本酒と合わせたい、



〈レシピ使用商品〉  
ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD  
・緑豆もやし  
・純正胡麻油  
・いりごま白

## ほたるいかの漁師風ナムル

### 材料 (2人分)

ほたるいか …………… 100g  
乾燥わかめ …………… 3g  
もやし …………… 1/2袋  
青ねぎ …………… 適量

A  
ごま油 …………… 大さじ1  
鶏ガラスープの素 …… 小さじ1  
豆板醤 …………… 小さじ1  
お酢 …………… 小さじ1  
砂糖 …………… 小さじ1  
おろしにんにく …… 小さじ1/2  
塩 …………… 少々  
白ごま …………… 適量

### 作り方 (調理時間:約15分)

- 1 ほたるいかの目と口、軟骨を取り除く。
- 2 【A】の材料を混ぜ合わせておく。
- 3 耐熱容器にもやし、水大さじ2程度(分量外)を入れラップをして600Wで4～5分加熱する。冷水にさらして水気をきる。
- 4 わかめを水で戻し、水気をきる。
- 5 ボウルに①～④の材料全て入れて混ぜ合わせる。
- 6 器に盛り付けて青ネギを散らす。