

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ヤリイカ
調理時間：約10分

小イカのチーズ詰め



ここが👍

小イカにチーズを詰めてトースターで焼くだけ。手早くできるおやつ、おつまみレシピです。

材 料（1人前）

小イカ（ヤリイカなど）	4杯	醤油	少量
とろけるスライスチーズ	1枚	万能ねぎ	1／2本

1. イカはわたを抜き軟骨を外します。げそは目のところで切り離し、丸いからすとんびを取ります。



2. とろけるチーズを4等分し、その上に醤油1滴、小口切りした万能ねぎを散らしてから丸めてイカの胴に入れます。げそを入れてから爪楊枝で止めます。

3. トースターにしわを入れたアルミホイルを敷き、チーズを詰めたイカを並べ、約3分加熱したらできあがりです。

※お好みで七味唐辛子、明太子などを一緒に詰めても美味しいです。

