



## ハピーレシピ辞典

春  
はる

いかの納豆あえ・・・おしょうゆとの相性は最高。



- 1 いかは薄皮をむき、身の厚いものは2枚ぐらいにそいで厚みを薄くし、よくふいたまな板の上に置いて糸造りにする。これをボールに入れ、塩少々と酒大さじ1を加えて混ぜ合わせ、下味をつけておく。
- 2 納豆は粗く刻む。
- 3 青ねぎは小口切りにする。
- 4 1のいかに、わさびと2の納豆を混ぜ合わせる。
- 5 器に盛りつけて、うずらの卵と青ねぎをのせ、しょうゆですすめる。

## 【コツ】

・いかは、できるだけ細い糸造りにしたほうが、納豆とよくなじんでおいしくなります。

## 【メモ】

・納豆の代わりに、うに、たらこ、梅肉などであえても、よく合います。

## 材料(4人分)

いか(上身)	100g
納豆	50g
青ねぎ	1本
わさび	少々
うずらの卵	4個
しょうゆ	適量
塩	少々
酒	大さじ1