



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.11

## いか飯

### 材 料(5人分)

するめいか	3杯	かつお出汁	900cc
もち米	1合	濃口醤油	45cc
うるち米	1合	薄口醤油	
味淋	45cc	砂糖	大さじ3杯

### 作り方

- 1.するめ烏賊は内蔵を取り水洗いし、筒状にし、軽く湯通しをする。
- 2.もち米1：うるち米1の割合で、先のするめ烏賊に詰め込み、爪楊枝で端を止める。
- 3.合わせ出汁で40分程焼き、好みの大きさに包丁する。



### 今日の先生

レシピ指導 奈良パークホテル 萬佳  
料理長 原 清和氏

奈良パークホテル 萬佳  
奈良県奈良市宝来4丁目18番1号  
TEL0742-44-5255



奈良県魚食普及協議会 TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内