

まぜるレシピ

極み三柑ぽん酢 de



# イカと極み三柑ぽん酢のバター炒め

香ばしバターと柑橘の涼味  
濃厚だけど後味サッパリ  
おつまみの一皿として



調理時間  
約20分

1人前  
269kcal



## イカと極み三柑ぽん酢のバター炒め

### 材料(2人前)

イカ(輪切り) ..... 180g  
ニンニク ..... 2片(10g)  
小麦粉 ..... 大さじ1(9g)  
サラダ油 ..... 大さじ2(24g)  
バター ..... 10g  
極み三柑ぽん酢 ..... 大さじ3(54g)  
青ネギ ..... 適量

### 作り方

- ①イカに薄力粉をまぶす。ニンニクはみじん切りに。
- ②弱火のフライパンにニンニクとサラダ油を入れ、香りがたってきたら、イカを炒める。
- ③イカに火が通ったら、極み三柑ぽん酢とバターを入れて、強火で軽く煮詰める。
- ④お皿に盛り、青葱をのせたら完成。

いつもの料理を  
ちよつと贅沢に。  
もっと美味しく。  
香り華やぐ  
「極み」のぽん酢!



モノづくりを通じて感動を与える企業を目指しています。

〒883-0022



株式会社

宮崎県日向市平岩 8491 番地

TEL.0982-54-2627

<http://www.mitsuishi.co.jp>