もち麦を使った いか飯

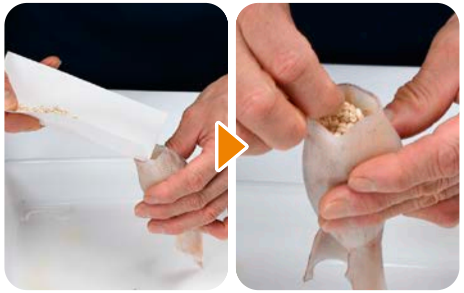
材料（4人分）

- するめいか…4杯（1杯90gくらいのもの）
- もち麦…大さじ4（48g）
- A
  - 水…120cc
  - 砂糖…大さじ山盛り1（12g）
  - しょうゆ…小さじ2（10g）
  - みりん…大さじ1（15g）
- 卵…4個
- アスパラガス…4本（×25g）

栄養量			
・エネルギー…206kcal	・脂　質…6.0g	・カルシウム…39.3mg	・食物繊維…2.0g
・たんぱく質…21.5g	・炭水化物…15.5g	・亜　鉛…1.9mg	・食塩相当量…0.9g

作り方

❶するめいかの足をひっぱって内臓をはずし、骨をひっぱって取ります。（骨が多少残ってしまってもあまり気にしない）
内臓、目玉、口を取り、足だけにします。胴体、足ともによく洗いキッチンペーパーで水気を拭き取ります。



❷いかの胴体にもち麦大さじ1（12g）ずつ入れます。（二つ折りにした紙に乗せ、粉薬を飲む時のような感じで入れるとやりやすい）

❸Ⓐをボウルに入れよく混ぜ、煮汁を作ります。

❹②のいかの胴体に③の煮汁を大さじ3杯くらい入れ、つまようじで留め、炊飯器の釜に並べていきます。いかからこぼれてしまう汁も使うのでバットか皿の上で作業をし、こぼれた煮汁は全て炊飯器の釜に入れます。

❺残った煮汁全て釜に入れセットし、炊き込みご飯モードで炊飯します。

❻半熟卵：卵がしっかりかくれるくらいの量の湯を沸かします。沸いたら卵を入れ6分沸かし続け、6分ゆでたら冷水にとり、殻をむきます。

❼いか、半熟卵、ゆでたアスパラガスを盛り付け、煮汁をかけます。