

## けんさきするめのコチュジャン和え（調理時間：約5分）



★エネルギー：140キロカロリー  
★塩 分：2.0グラム

材料（4人分）		作り方
さきいか（皮つき）	50g	①さきいかをボウルに入れ、ごま油をからめておく。 ②（A）を合わせ、①に入れ混ぜ合わせる。 ③いりごま、昆布、大豆を加え、よく混ぜ合わせる。
さきいか（皮なし）	50g	
ごま油	大さじ1	
いりごま	適量	
だし昆布（細く刻む）	適量	
炒り大豆	30g	
（A）		
うすくちしょうゆ	小さじ1/2	
コチュジャン	少々	
砂糖	小さじ1	
酢	大さじ1	