



## ホタルイカのソテー大葉風味

【ホタルイカ】脂肪肝の改善効果が発見された注目食材！肝臓や血中の脂質を低下させる作用が、他のイカより高いこともわかった。

【大葉】香りのもとであるペリルアルデヒドは、食欲増進や健胃作用を持つ。また、強い防腐作用を持ち、食中毒の防止にも役立つ。

### 【材料】

ホタルイカ	20杯位
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1個
大葉	10枚
オリーブオイル	適量
にんにく	少々
塩・こしょう	少々

ホタルイカは目を取って下処理をすると、口当たりが良くなる。

### 【作り方】

- 1.皮をむいたじゃがいもと玉ねぎを、一口大に切る。（ホタルイカの大きさに合わせると良い。）
2. 大葉は短めの千切り、またはみじん切りにする。
- 3.フライパンにオリーブオイル、にんにくのみじん切りを入れて火にかけ、じゃがいも、玉ねぎの順に炒める。
- 4.野菜に火が通ったら、ホタルイカを加える。全体に油が回りなじんだら大葉を入れ、塩・こしょうで味を調えて完成。