

Stir-Fried Squid and Cabbage with Gochujang

Serves: 2

- 1 whole dried squid
- ½ sweet potato
- ½ onion
- 5–6 cabbage leaves
- 5–6 shiso leaves

Sauce

- 1 piece grated ginger
- 1 clove grated garlic
- 2 T gochujang
- 2 T sake
- 1 T soy sauce
- 2 tsp sugar
- Sesame oil



Instructions

1. Prepare the Squid:

Remove the connection between the squid body and tentacles, then pull out the tentacles along with the innards. Remove the cartilage from the body and slice it into 1 cm rings. Cut the tentacles into small sections, removing the beak and eyes. Place the squid in a bowl and coat it with the mixed sauce ingredients.

2. Prepare the Vegetables:

Wash the **sweet potato** thoroughly and slice it into 5 mm thick rounds without peeling. Cut the **onion** into 7–8 mm wide slices. Remove the hard stem from the **cabbage** and tear it into bite-sized pieces.

3. Cooking:

Heat **1 T of sesame oil** in a frying pan over **medium-low heat**. Spread out the **sweet potatoes, onions, and cabbage**. Drain the **squid** and place it on top (reserving the remaining marinade). **Cover and steam for 4–5 minutes**. Remove the lid, pour in the reserved sauce, and stir-fry until the cabbage softens. Serve on a plate and sprinkle with torn **shiso** leaves.

Nutritional Breakdown (per serving)

- **Calories:** 363 kcal
- **Protein:** ~26g
- **Fat:** ~10g
- **Carbohydrates:** ~45g
- **Fiber:** ~5g
- **Salt:** 3.6g

いかとキャベツのコチュジャン炒め

材料 (2人分)

- するめいか 1ぱい
- さつまいも 1/2本
- 玉ねぎ 1/2個
- キャベツの葉 5~6枚
- 青じその葉 5~6枚

たれ

- しょうがのすりおろし 1かけ分
- にんにくのすりおろし 1かけ分
- コチュジャン 大さじ2
- 酒 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- ごま油



作り方

1. いかは胴と足のつながっている部分はずし、内臓ごと足を引き抜く。胴は軟骨を取り除き、幅1cmの輪切りにする。足は内臓を切り落としてくちばしと目を取り除き、1~2本ずつに切り分けて、ボールに入れる。たれの材料を混ぜ合わせ、いかに回しかけてからめる。
2. さつまいもはよく洗い、皮つきのまま厚さ5mmの輪切りにする。玉ねぎは縦に幅7~8mmに切る。キャベツはしんの堅い部分を取り除き、食べやすい大きさにちぎる。
3. フライパンにごま油大さじ1を弱めの**中火**で熱し、さつまいも、玉ねぎ、キャベツを広げて入れる。いかを汁けをきってから**のせ**（残りのたれはとっておく）、**ふたをして4~5分、蒸し焼きにする**。ふたを取り、とっておいたたれを回しかけ、キャベツがしんなりするまで炒め合わせる。器に盛り、青じそをちぎって散らす。

栄養成分 (1人分)

- カロリー: 363 kcal
- たんぱく質: 約26g
- 脂質: 約10g
- 炭水化物: 約45g
- 食物繊維: 約5g
- 塩分: 3.6g