

おもてなしメニューの一品に!

# 「いかめしの トマト煮込み」

【材料いか2杯分(約4人分)】

するめいか(冷凍でも可) 2杯    白ワイン……………大さじ2  
 ごはん……………300g    トマト水煮缶……………400g  
 粉チーズ……………大さじ3    オリーブオイル……………大さじ2  
 パセリ(みじん切り)……………適量    塩・コショウ……………適量  
 塩・コショウ……………少々



1人分  
栄養量

・エネルギー 297kcal    ・脂 質 9.2g  
 ・たんぱく質 18.3g    ・塩 分 1.7g

★ここがポイント  
必ず、具材を入れて蓋をした後に着火してください。

着火前のフライパンに、いかの足を入れ、その上に胴を重ねて置きます。白ワインとトマトの水煮を加えて蓋をします。この状態で中火にかけます。



★ここがポイント  
いかの胴の中も良く洗い水を拭き取ってください。

いかの胴から内臓と軟骨を取り除きます。足は2〜3本に切り分けます。これらを流水で良く洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。



煮立ったら弱火にし、いかがふくらして火が通ったら取り出します。いかの胴は輪切りにし、足とともに器に盛り付けます。



★ここがポイント  
ごはんは、やや温かいくらいがベスト! 熱々のごはんは避けてください。

ボウルにごはん、粉チーズ、パセリのみじん切りを入れ、塩コショウをしてゴムベラなどで良く混ぜ合わせます。



フライパンに残った煮汁にオリーブオイルを加えトロミがつくまで煮詰めます。塩、コショウで味を調えたらソースの完成です。盛り付けたいいかめしにソースをかけてお召し上がりください。



★ここがポイント  
ごはんは、きつく詰めてください。詰め方が緩いと切るときに崩れてしまいます。

いかの胴に2のごはんを強く押し込みながら詰め、楊枝で口を止めます。

