

するめいかのラタトゥイユ

するめいかの旨みがおいしい、ラタトゥイユ。バケットを添えて召し上がれ。

調理時間

13分

1人当り

219kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・するめいか……………1杯
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・ズッキーニ……………1本
- ・なす……………1本
- ・パプリカ(黄)……………1/2個
- ・にんにく(みじん切り)……1/2片分
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・バケット……………適宜



- A
- ・ケチャップ……大さじ3
(※ケチャップを使うと
時間も手間も節約できます。)
 - ・白ワイン……大さじ3
 - ・塩……………小さじ1/2

●作り方

- ① いかは胴と足ははずし、軟骨をはずす。胴は1.5cm幅の輪切りにし、足は1本ずつ切り離し、長いものは半分に切る。
- ② 玉ねぎは1cm角、パプリカは2cm角、ズッキーニとなすは1cmの輪切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、中弱火でにんにくと玉ねぎを炒める。香りがたったら、なすとズッキーニ、パプリカ、いかを順に加え、炒める。
- ④ Aを加えてざっと混ぜ、フタをして中弱火で5～6分煮込む。途中焦げないように、木べらで時々混ぜる。
- ⑤ 最後に塩・こしょうで味をととのえる。

POINT❗ 冷蔵庫で冷やしてもどうぞ。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る