

10月24日2年生



イカのトマトソース煮込み
マカロニサラダ
ごはん



【イカのトマトソース煮込み】

<材料・2人分>

◎イカ 1杯 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎にんにく 1/2片 ◎トマト水煮 小1缶
◎オリーブオイル 大さじ1 ◎スープの素 1/2個 ◎ローリエ 1枚 ◎塩コショウ 少々
◎パセリ 少々

<作り方>

- ① イカはエンペラの付け根を外し、キッチンペーパーでエンペラごと引っ張って皮を剥いて1cm幅の輪切りにする。
- ② 玉ねぎとにんにくを、それぞれみじん切りにする。
- ③ トマト缶は汁を切り（取っておく）、果肉は荒く刻む。
- ④ トマトソースを作る。鍋にオリーブオイルを熱して②を炒め、玉ねぎがしんなりしたら、トマトの果肉を加えて炒める。缶汁・固形スープの素・ローリエを加え、弱火で30分ほど煮込んで、塩コショウで調味する。
- ⑤ ④にイカを加えて一煮し、器に盛ってパセリを振る。

【マカロニサラダ】

<材料・2人分>

◎マカロニ 60g ◎胡瓜 1/2本 ◎人参 1/3本 ◎ゆで卵 1個 ◎ベーコン 1枚
◎サラダ油 少々 ◎マヨネーズ 適量 ◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 胡瓜は薄い輪切り、人参は千切りにして、塩揉みをし水気を切っておく。
- ② ゆで卵はみじん切りにし、ベーコンはカリカリに炒める。
- ③ たっぴりの湯に塩を入れ、マカロニを茹でる。茹でて水気を切ったマカロニに、サラダ油を少々絡める。
- ④ 材料を混ぜ合わせ、マヨネーズで和え、塩・こしょうで味を整える。