



## ハッピーレシピ辞典

春  
はる

「生活良好誌 2004年5月号より」

## いかにんにくのホイル焼き・・・包んで焼いてサッと出せるおつまみ



## 材料(4人分)

イカ(スルメイカ)	2はい
グリーンアスパラガス	1束
パプリカ	1/8コ
オイルサーディン(缶詰)	1缶
にんにく	1粒
レモン	1/2コ
しょうゆ	適量

- 1 イカは足と内蔵を抜き出して水洗いし、胴は皮をむいて1cm幅の輪切り、足はひと口大に切ります。
- 2 グリーンアスパラガスは根元のかたい部分を切り落して乱切りにし、パプリカは薄切り、にんにくはみじん切りにします。
- 3 1ににんにくのみじん切りをまぶし、4等分してアルミホイルにのせ、グリーンアスパラガスとパプリカものをせます。
- 4 オイルサーディンを手でちぎって3にのせ、缶に残った油もかけて包みます。
- 5 オーブントースターで7~8分焼き、しょうゆを適量ふってレモンを添えます。