



## ハピーレシピ辞典

春  
はる

「生活良好誌 2007年4月号より」

## ほたるいかとトマトのオイル煮・・・パパッとできる、おかずおつまみ



- 1 ホタルイカは、目とくちばしを取る。
- 2 トマトは種を取りざく切りにする。
- 3 にんにくは薄切りに、赤唐辛子は種を取って半分に切る。
- 4 フライパンにオリーブオイルと3を入れて弱火にかける。香りが出てきたらホタルイカを加える。
- 5 ホタルイカがぷっくりしたらトマトを加えて2～3分煮、塩とこしょうで味をととのえ、レモン汁をまわしかける。
- 6 器に盛り、パセリをふる。

## 材料(1人分)

ホタルイカ	100g
トマト	1/2個
ニンニク	1/2かけ
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	1/4カップ
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
レモン汁	大さじ1
パセリ(みじん切り)	少々