

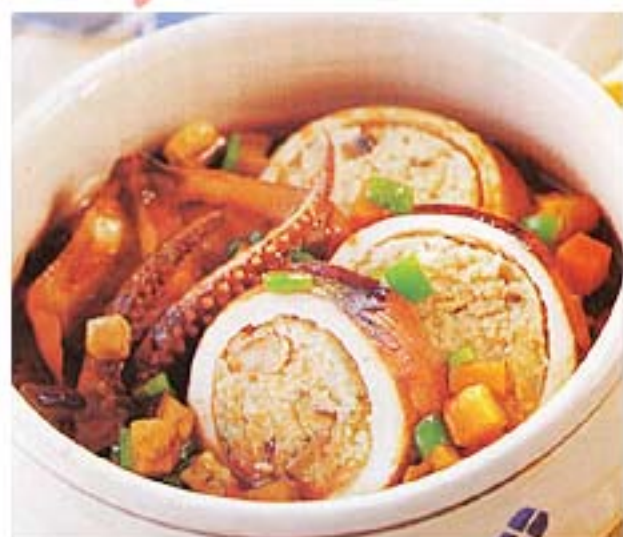


## ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2003年2月号より」

## いかのおから詰め煮・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



## 材料(4人分)

スルメイカ	2はい(600g)
おからの煮物(市販)	300g
にんにく	1粒
玉ねぎ	1コ
なす	1本
にんじん	1/2本
ピーマン	2コ
オリーブオイル	大さじ3
トマトの水煮(缶)	大1缶(397g)
塩	少々
こしょう	少々

- 1 イカは足を引っ張って胴からはずし、水洗いします。足はワタを切り離して2本ずつに切り分け、胴は軟骨を抜きます。
- 2 いかの胴におからを8分めくらいまで詰め、口をようじで留めます。
- 3 にんにく、玉ねぎはみじん切りにします。
- 4 なす、にんじん、ピーマンは7mm角くらいの小切りにします。
- 5 鍋にオリーブオイル大さじ2を熱し、4の野菜を炒めて取り出し、残りのオリーブオイルを加えて3のにんにく、玉ねぎを炒め、トマト水煮を加えて5~6分煮つめます。
- 6 5の鍋におからを詰めたイカとイカの足を入れて5~6分煮、炒めた野菜をもどし入れて約10分煮、塩、こしょうで味をととのえます。

## 【コツ】

・5でにんにくを炒める際には、焦がすと苦みがでるので注意しましょう。