

■トマトとイカの煮込み



●材料 2人前 222cal (1人前)

するめいか	1杯
玉ねぎ	150g (小1個)
しめじ	70g
ほうれん草	50g
にんにく	1かけ (大さじ2)

トマト缶	200ml
トマトケチャップ	大さじ1
白ワイン	大さじ2
オリーブオイル	適宜
塩、こしょう	少々

*材料の量はお好みに合わせて調整ください

●作り方

- ①イカは軟骨と内臓（わたは残す）をとり、内側を水洗いし1枚に開き皮をむき食べやすい大きさ（小口）に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルと、みじん切りのにんにくをいれ、香りがでたら、玉ねぎを炒め、透き通ったら、イカをわたと一緒にいれて中火で炒める。
- ③イカに火が通ったら、しめじ、トマト缶、トマトケチャップ、白ワインを入れて塩、こしょうで味をととのえ弱火で時々まぜながら、約15分煮込み、長さ3cmに切ったほうれん草をいれて、さらに約5分煮る。

*ポイント

イカの処理が面倒な場合は、鮮魚コーナー等で処理をお願いしましょう。
このお料理はわたが重要なので、わたを捨てないようにお願いしてください。