イカのスペイン風



調理時間　約45分
カロリー　220kcal(1人分)

材料　(4人分)

スルメイカ	2杯
小麦粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
スルメイカの腸	2杯分
玉ネギ	1個
ニンニク	2片
トマト(完熟)	3個(又は水煮缶400g)
フランスパン	2枚分
牛乳	70ml
塩	小さじ1
コショウ	少々
ブラックオリーブ	8個
パセリみじん切り	適宜
ガーリックトースト	適宜

作り方

1. スルメイカは、腸と足をはずしきれいに洗い水気を拭き取り、胴は2～3cmの輪切り、足は2～3本に切り分け小麦粉をまぶす。腸は切込みを入れ別に取り出しておく。
2. 玉ネギ、ニンニクはみじん切りにする。トマトはザク切りにしボウルに入れる。フランスパンは細かめにちぎり牛乳に浸す。
3. フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ(1)の胴と足を炒め、ダッチオーブンに入れる。
4. (3)のフライパンにオリーブオイルを加えて玉ネギ、ニンニクを炒め、トマト、フランスパン、イカの腸を加え、かき混ぜ沸騰したところでダッチオーブンに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
5. オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
6. グリルから取り出し、塩・コショウで味を調え、器に盛りブラックオリーブをちらし、ガーリックトーストを添える。

ヤリイカの場合は“スミ”を取り除き、切らずに煮ることが出来ます。