

イカの墨煮



調理時間

30分

カロリー

373kcal

材料

(2人分)

するめいか	2杯
塩・こしょう	各少々
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1片
トマト	1個
ピーマン	1個
エリンギ	1本
いかすみ	約8g
(A)	
白ワイン	大さじ2
塩・こしょう	各少々
オリーブオイル	大さじ1
タイム	適宜

作り方

- 1 するめいかは水洗いして、胴は1cm幅の輪切り、足はぶつ切りにして、塩・こしょうをする。
- 2 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。トマト、ピーマンは1cm角に切る。エリンギは2cm角に切る。
- 3 ボウルに(1)、(2)の材料、いかすみ、(A)を入れてよく混ぜる。
- 4 ココットに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 5 「ココット」モードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。
- 6 器に盛り、タイムを添える。

旨味たっぷり！いか墨の香りが食欲をそそります。