

# イカの野菜炒め

## 材 料 (4人分)

- イカ ……………2杯
- パプリカ ……………1個
- ピーマン ……………2個
- ナス ……………1本
- トマト ……………1個
- 塩……………適量
- 玉ネギ ……………1個
- 酒 ……………大さじ2
- ニンニク ……………2片
- オリーブオイル……………適量

## 作 り 方

- ① イカは胴と足を分けて、内臓と軟骨などを取り除く。
- ② ①を適当な大きさに切り、水気をふき取っておく。野菜も適当な大きさに切っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りしたニンニクを加えて熱し、香りを出したら玉ネギ、ナスを炒める。
- ④ ③に焦げ目がついてきたらイカを加え、さらにパプリカ、ピーマン、トマトを加える。
- ⑤ 酒を加えて、塩で味を調える。

## プロが教える魚情報！

イカの皮むきは大変ですよ。そこでキッチンペーパーを使うと便利です。キッチンペーパーでイカの皮をつかむようにして引っぱると簡単にむけますよ。