

# イカとキノコの和風パスタ

## 材 料 (4人分)

- イカ …………… 1杯
- ニンニク …………… 1片
- シメジなどのキノコ …………… 適量
- だしの素 …………… 小さじ2
- パスタ …………… 400g
- 塩 …………… 適量
- オリーブオイル …… 適量
- 醤油 …………… 小さじ4

## 作 り 方

- ① 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入れて弱火にかける。
- ② 下処理したイカとキノコを食べやすい大きさに切っておく。
- ③ ①にニンニクの香りが出たら、②を入れて炒め、パスタを茹がく。
- ④ フライパンの中に茹で汁少々とパスタを入れて強火で混ぜ合わせる。だしの素、醤油で味を調える。

## プロが教える魚情報！

イカの皮むきは大変ですよね。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。

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会