

大根といかのトマト煮



栄養価(1人分)

エネルギー 129kcal、たんぱく質 13.1g

脂質 2.9g、食塩相当量 1.4g

材料(2人分)

大根	200g	コンソメ	小さじ2(3g)
生いか	120g	白ワイン	25ml
しいたけ	3個	砂糖	小さじ1(3g)
にんにく	5g	食塩	0.5g
オリーブ油	小さじ1(4g)	こしょう	少々
ホールトマト缶	150g		
パセリ	1g		

作り方

1. いかは内臓と軟骨、げろの吸盤を取り除き、いかの胴は1cm幅の輪切りに切る。
げろは食べやすい大きさに切っておく。
2. 大根は皮をむいて一口大の乱切りに切り、耐熱皿に入れて水小さじ2(分量外)を振ってラップをかけ電子レンジ(600W)で5分程加熱する。
しいたけは石づきを取り除いて1cm幅に切る。
にんにくとパセリはみじん切りに切る。
3. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りがしたらいかと白ワインを入れて炒める。いかの色が変わったら、大根、しいたけ、ホールトマト缶、コンソメ、砂糖、水50ml(分量外)を入れ、トマトを崩しながら弱火で煮る。
4. 汁気がなくなったら食塩、こしょうで味を整え、皿に盛ったらパセリを散らす。

