

イカ飯

～剣先イカ料理～

(約4人分)



■材料

剣先イカ	3杯 (大きければ1杯)
にんにく	1片 (大きいもの)
パセリのみじん切り	30g
バジル	1/2パック みじん切り
塩	小さじ1/2
胡椒	適宜
オリーブオイル	大さじ2

■作り方

- ① イカは皮をひき5cm×2cmくらいの短冊に切っておく
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくがきつね色になり香ばしさがしっかり香り立ったら、イカとパセリを入れさっと炒める
- ③ 塩・胡椒・バジルを振り入れ、火を止めアーモンドライスといただく

アーモンドライス

■材料

米	2合
アーモンドライス	1/2袋 香ばしく煎っておく
干しブドウ	50g
バター	20g
塩	小さじ 1/3

■作り方

- ① 炊飯器に米、水、バター、塩を入れ、干しブドウを入れて硬めモードで炊く
- ② 蒸らしたらアーモンドスライスを合わせる