

### 材 料 【2～3人分】

- ◆トマト2個 ◆イカ1杯
- ◆タマネギ1個 ◆ニンニク1かけ
- ◆小麦粉適量 ◆白ワイン30cc
- ◆コンソメ1個 ◆オリーブ油適量
- ◆塩・コショウ・砂糖少々

### =イカのトマト煮=



### <作り方>

1. トマトは皮を湯剥きしてざく切りにする。
2. イカは胴は輪切り、足は食べやすく切る。ワタは墨袋をそっと取り除いておく。
3. タマネギ、ニンニクは薄切りにする。
4. フライパンにオリーブ油を熱し、小麦粉をまぶしたイカを中火で焼く。  
表面の色が変わったら、いったん取り出す。
5. (3)のフライパンにオリーブ油を足し、ニンニクを炒める。  
香りが出たらタマネギを加えて中火でしんなりするまで炒める。  
イカのワタを加えてよく炒める。
6. トマト・白ワイン・コンソメを加えて煮る。  
ふたをして中火でトマトの形が崩れるくらい煮る。
7. (3)のイカを戻し、砂糖・塩・コショウを加え、味を調える。

### =バターライス=

### <作り方>

1. 米を洗い、分量の水・バター・塩・コショウを加えて炊飯器に入れて炊く。
2. 炊き上がったら、パセリのみじん切りを混ぜ、イカのトマト煮を盛り合わせる。

### =トマトのカナッペ=



### 材 料 【2～3人分】

- ◆トマト2個 ◆タマネギ1/4個
- ◆青じそ2枚 ◆ちりめんじゃこ10g
- ◆黒コショウ少々
- (A) …ドレッシング
- ◆しょうゆ大さじ1/2 ◆酢大さじ1
- ◆ごま油小さじ1

1. トマトは厚さ5mmの輪切りにする。タマネギ・青じそは粗いみじん切りにする。
2. ちりめんじゃこはフライパンにごま油を入れ、カリカリに炒める。
3. お皿にトマトを並べ、タマネギ・青じそ・ちりめんじゃこをのせる。
4. (A)を混ぜ合わせ、(3)の上にかけて、黒コショウをふる。