

魚介 煮る 洋食



### イカ飯のトマトソース煮

イカの食感とご飯のハーモニーを楽しむ。  
IHクッキングヒーターならトマトソース作りもお手のもの。

エネルギー(1人分):247kcal/たんぱく質:22.2g/脂質:5.9g/炭水化物:24.0g/塩分:2.3g

材料(4人分)

スルメイカ(小)	4杯	バジリコ	適量	(付け合わせ)	
塩、こしょう	各適量			にんじん	50g
もち米	1/2合	チキンスープ	1cup	ブロッコリー	1/4房
にんにくのみじん切り	小さじ2			しめじ	1/3パック
玉ねぎのみじん切り	1/4個分	パセリのみじん切り	適量	コーン	大さじ1
白ワイン	1/3cup			バター	20g
トマト缶詰	1缶			塩、こしょう	各適量

- 1 もち米は洗って水に1時間以上浸けておきます。
- 2 イカは胴を抜き取って皮を剥き、足は吸盤を取って小さく刻んでおきます。
- 3 もち米とイカの足を混ぜ合わせます。
- 4 2.に竹串で数箇所穴を開け、3.を詰めて竹串で口を閉じます。



- 5 鍋にオリーブオイルを熱してにんにくと玉ねぎを炒め、白ワイン、トマト缶詰、バジリコ、チキンスープを加えて煮立て、4.を入れます。

**Point!**

煮込み料理はIHクッキングヒーターの得意技。火がないから吹きこぼれによる立ち消えの心配がなく、安心して弱火で煮込むことができます。タイマー機能を使えば、消し忘れの心配もありません。



- 6 煮立ったらアクを取り、蓋をしてヒーター火力3(弱めの中火)でタイマーを40分にセットし加熱します。  
※途中、水分がなくなったら水を加えます。



**Point!**

IHクッキングヒーターは、煮ている間の水分の蒸発が少なく煮詰まりにくいから、素材の旨味を逃がしません。



- 7 にんじん、ブロッコリーはボイルし、しめじは石づきを取ってほぐします。
- 8 フライパンにバターを熱して7.を炒め、塩、こしょうします。
- 9 6.のイカの串を取り、食べやすい大きさに切って8.を飾り、煮汁を煮詰めて上からかけ、パセリをふります。

## Q&A

**Q** もち米が固くなってしまいます。

**A1** もち米は水の含みが悪いから、夏場で1時間、冬場なら3時間以上水に浸けて吸水させましょう。

**A2** イカに竹串で針うちをしておくことで、イカの中に煮汁が入り、もち米によく染み込みます。



**A3** イカは火が通ると縮み、もち米は膨れるから、イカにもち米を詰め過ぎないようにしましょう。