



7月14日

2年生



いかのトマトソース煮込み マカロニサラダ ご飯

【いかのトマトソース煮込み】

<材料・2人分>

◎イカ 1はい ◎玉ねぎ 1/6個 ◎にんにく 1/2片 ◎茄子 1/2本 ◎オクラ 4本
◎トマト水煮 小1缶 ◎オリーブオイル 大1 ◎スープの素 1/2個 ◎ローリエ 1枚
◎塩こしょう 少々 ◎パセリ 少々

<作り方>

- ① イカはエンペラの付け根をはずし、キッチンペーパーでエンペラごと引っ張って皮をむいて1cm幅の輪切りにする。
- ② 玉ねぎとにんにくはそれぞれみじん切りにする。
- ③ 茄子とオクラは食べやすい大きさに切り、軽く炒めておく。
- ④ トマト缶は汁を切り（取っておく）、果肉は荒く刻む。
- ⑤ トマトソースを作る。鍋にオリーブオイルを熱して、②を炒め、玉ねぎがしんなりしたら、トマトの果肉を加えて炒める。缶汁、固形スープの素、ローリエを加え、弱火で30分ほど煮込んで、塩、こしょうで調味する。
- ⑥ ⑤にイカと茄子、オクラを加え、一煮し、器にもってパセリをふる。

【マカロニサラダ】

<材料・2人分>

◎マカロニ 60g ◎きゅうり 1/2本 ◎人参 1/3本 ◎ゆで卵 1/2個
◎ベーコン 1枚 ◎サラダ油 少々 ◎マヨネーズ 適量 ◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① きゅうりは輪切りに、人参は千切りにし、塩もみをする。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、カリカリに炒める。ゆで卵はみじん切りにする。
- ③ マカロニは茹でたあと、くっつかないようにサラダ油を少々からめる。
- ④ マカロニのあら熱がとれたら、材料を混ぜ合わせ、マヨネーズで和え、塩、こしょうで味を整える。