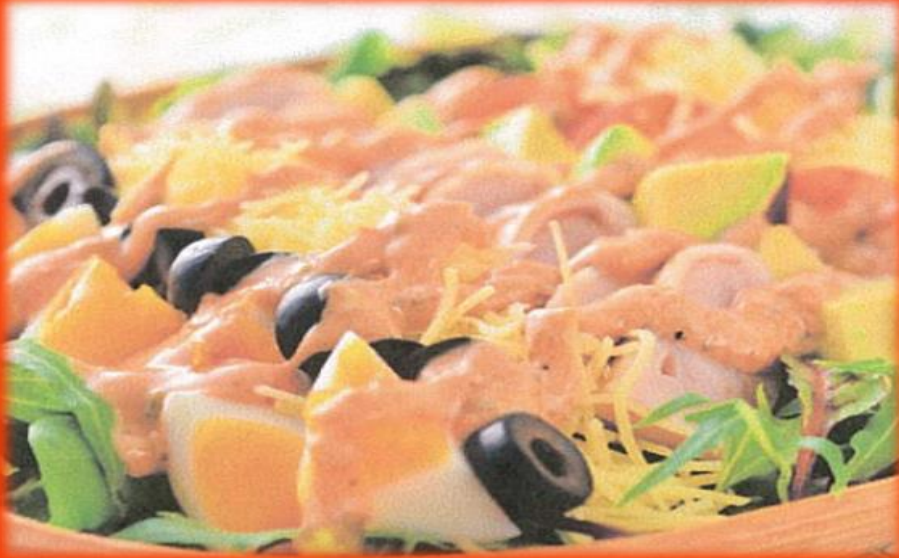


出雲のお魚クッキングレシピ 《イカ》

《イカを使ったコブサラダ》

～いろいろな野菜でアレンジできます～



材 料

[3～4人前]

レタス	2枚	茹で卵	2個
トマト、アボガド	各1個	イカ	1パイ
ベーコン	2枚		
《ドレッシング》 以下を混ぜ合わせる			
マヨネーズ・ケチャップ	各大さじ3	粉チーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ1	千里ペッパー、オレガノ、クミン、塩コショウ	少々

作 り 方

- 1 トマト・アボガド・茹でたイカ・茹で卵はダイス状に切る。
- 2 皿にちぎったレタスをひき①をならべる。
- 3 ガリガリに焼いたベーコンを散らしドレッシングをかける。

コメ ン ト

※ フードコーディネーター 仙田晴美さん提供

《イカと舞茸の和風クリームパスタ》

～イカと舞茸からの出汁が絡んでおいしい～



材 料

[3～4人前]

ショートパスタ	200g	味噌	大さじ2	生クリーム	200cc
イカ	1パイ	みりん	大さじ2	ニンニク	1片
舞茸	1株	醤油	小さじ1	オリーブオイル	大さじ2
		小口ネギ、粉チーズ、塩コショウ		適量	

作 り 方

- 1 フライパンにオリーブオイルをひき、スライスしたニンニクを入れ、香りが出たら一口大に切ったイカを焼き、塩コショウをして取り出す。
- 2 フライパンに小房に分けた舞茸を入れ炒め、塩コショウをする。
- 3 味噌、みりん、しょうゆ、生クリームを混ぜ、②に加え混ぜパスタソースを作る。
- 4 パスタを茹で、②に加え絡め、最後に取り出しておいた①を加える。
- 5 ④を皿に盛り、小口ネギ、粉チーズを散らす。

コメ ン ト

※ フードコーディネーター 仙田晴美さん提供