

## イカのひき肉詰めトマトソース



材料 (2 人 分)	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">イカ</td> <td style="width: 20%;">1 ぱい</td> <td style="width: 30%;">水</td> <td style="width: 20%;">1 0 0 c c</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>1 / 2 個</td> <td>パセリ</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>合い挽きミンチ</td> <td>1 5 0 g</td> <td>ニンニク</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>ホールトマト缶</td> <td>1 缶</td> <td>オリーブオイル</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>粉末コンソメ</td> <td></td> <td>ケチャップ</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>スープの素</td> <td>小さじ 1</td> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> </table>	イカ	1 ぱい	水	1 0 0 c c	玉ねぎ	1 / 2 個	パセリ	適量	合い挽きミンチ	1 5 0 g	ニンニク	少々	ホールトマト缶	1 缶	オリーブオイル	少々	粉末コンソメ		ケチャップ	少々	スープの素	小さじ 1	塩	少々
イカ	1 ぱい	水	1 0 0 c c																						
玉ねぎ	1 / 2 個	パセリ	適量																						
合い挽きミンチ	1 5 0 g	ニンニク	少々																						
ホールトマト缶	1 缶	オリーブオイル	少々																						
粉末コンソメ		ケチャップ	少々																						
スープの素	小さじ 1	塩	少々																						
作 り 方	<p>(1) イカは内臓を潰さないように胴から足はずし、胴体に指を入れて、水でよく洗う。</p> <p>(2) ニンニク、パセリ、玉ねぎはみじん切りにする。</p> <p>(3) ボールにひき肉、玉ねぎ、塩を入れて、粘りが出でて全体がまとまるまで良くこねる。</p> <p>(4) イカの胴体に、(3)を詰める。胴体にしっかりと詰めたら、爪楊枝で口を止める。</p> <p>(5) 鍋にホールトマトを手で潰しながら入れ、コンソメと水を加えて火にかけて強火で沸騰させる。</p> <p>(6) (5)の鍋にイカを入れて、中火にし、ニンニクを入れて煮込む。8分煮込んだらイカを裏返して8分煮込む。仕上げにオリーブオイルを少々加える。イカは輪切りにし、皿に盛り、飾り用にケチャップをかけ、パセリを散らす。</p>																								
一 口 メモ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ひき肉を入れすぎると、イカの胴が割れてしまうので、注意する。</li> </ul>																								