



ちょっと お料理

さんべい 輝枝ニュース 37号 掲載

● 生イカとしめじのピリ辛スパゲティ ●

(浪花町在住 市川 歌子さん)

✂✂✂✂✂ 材 料 (4人分) ✂✂✂✂✂



生イカ 2まい



しめじ 1パック



玉ねぎ 中2コ



スパゲティ 300g



トマト 中1コ



にんにく 1片

✂✂✂✂✂ 調味料 ✂✂✂✂✂



塩・コショウ 少々



トウバンジャン 大1



酒 大1



炒め用オイル 大1



和風だし(顆粒) 小1



中華味(顆粒) 小1



スパゲティ用 大1



作り方



1. 生イカは中骨といかわたを取り出して、水洗いしたら1.5センチ位の輪切りにする。
2. 玉ねぎ、ニンニクは薄切りのスライス。しめじは根を切って小房に分ける。
3. トマトは1センチ位の荒微塵に切る。
- 4-1. フライパンにオリーブオイル又は、サラダオイル大1でニンニクをゆっくり弱火で香りが出るまで炒める。この中にイカ・玉ねぎを強火で炒めトマト・しめじを加えて火が通ったら調味料を入れてよく混ぜる。
- 4-2. スパゲティを茹でるのは炒め物と同時に進めて水分を切ってバター又はオリーブオイル大1を混ぜておく。
5. スパゲティを4分の1を振り分けて具を上に乗せて汁をお玉で適宜にかける。

