

イカとキノコのホットマリネ

材料	分量 (4人分)	作り方
イカ パプリカ マッシュルーム ブナシメジ オリーブオイル ニンニク 白ワイン レモン汁	200 g 1/2 6個 1パック 大3 1~2片 大1 大2	<p>① イカは一口大に乱切りします。</p> <p>② パプリカは縦4等分に切ってから一口大に、マッシュルームは4等分に、ブナシメジは石づちを除いて小房に分ける。</p> <p>③ フライパンに輪切りにしたにんにくとオリーブ油を入れ、中火にかけ香りが立つまで熱する。</p> <p>④ キノコ類とパプリカを加えて炒め、蓋をして3分蒸す。 火を強めて水分を飛ばす。</p> <p>⑤ 汁気が減ったらイカ・塩・ワイン・レモン汁を加え、イカが硬くならないように手早く混ぜ、味を整える。</p>

< 1人分の栄養量 >

エネルギー 155kcal

塩分 0.8g