

イカのサラダマリネ

材料	分量（4人分）	作り方
イカ（胴）	4枚	<p>① 紫玉ねぎは薄切りにして水にさらす。パプリカは細切り、ミニトマトは半分、イタリアンパセリはみじん切りにする。</p> <p>② イカは格子切りにして一口大に切るか、細切りか、そぎ切りにする。</p> <p>鍋にお湯を沸かし、酒を入れて30秒加熱し、冷水にとる。</p> <p>③ ★を混ぜ合わせておく。</p> <p>④ ①と②と③を混ぜ合わせ、ラップして冷蔵庫で冷やしたら完成。</p>
お湯（茹で用）	1000ml	
酒（茹で用）	大2	
冷水	適量	
赤パプリカ	1個	
黄パプリカ	1個	
ミニトマト	8個	
紫玉ねぎ	1/2個	
水（さらす用）	適量	
イタリアンパセリ	4g	
★オリーブオイル	大2	
★レモン汁	大2	
★砂糖	小1	
★塩コショウ	小2/3	