

\* ホタルイカと新じゃがのアヒージョ

<主な材料・4人分>

ホタルイカ(ボイル) 100g  
新じゃがいも 3個  
ミニトマト 6個  
エリンギ 1本  
にんにく 2片  
オリーブ油 大さじ5  
塩 小さじ1/2  
あらびきこしょう 少々  
パセリ 適量  
バケット お好みの量



<作り方>

- ① ホタルイカは目を取り除いておく。
- ② 新じゃがはよく洗い、6等分する。ミニトマトはへたを取る。エリンギは一口大、にんにくはスライス、パセリはみじん切りにする。
- ③ 新じゃがは電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ④ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて、弱火じっくりと香りが出るまで熱する。
- ⑤ にんにくの香りがしてきたら、ホタルイカとエリンギ、新じゃがを入れて弱火で加熱する。
- ⑥ エリンギに火が通ったら、ミニトマトも加えて軽く加熱する。
- ⑦ 塩とこしょうを加えて味をととのえる。
- ⑧ 器に盛り付け、パセリをふる。
- ⑨ バケットをお好みの厚さに切ってトーストし、添えたら完成。

エネルギー 260kcal 蛋白質 7.5g 塩分 0.9g (バケット含まない)

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)