イカの墨煮



調理時間 30分
カロリー 373kcal

材料	(2人分)
するめいか	2杯
塩・こしょう	各少々
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1片
トマト	1個
ピーマン	1個
エリンギ	1本
いかすみ	約8ｇ
(A)	
白ワイン	大さじ2
塩・こしょう	各少々
オリーブオイル	大さじ1
タイム	適宜

作り方

1. するめいかは水洗いして、胴は1ｃｍ幅の輪切り、足はぶつ切りにして、塩・こしょうをする。
2. 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。トマト、ピーマンは1cm角に切る。エリンギは2cm角に切る。
3. ボウルに(1)、(2)の材料、いかすみ、(A)を入れてよく混ぜる。
4. ココットに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
5. 「ココット」モードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。
6. 器に盛り、タイムを添える。

旨味たっぷり！いか墨の香りが食欲をそそります。