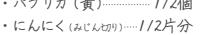


●材料 (2人分)

•	するめいか /杯
•	玉ねぎ1/4個
	ズッキーニ /本
•	なす1本
	パプリカ (黄)1/2個





-・ケチャップ ……大さじ3 (※ケチャップを使うと ・オリーブオイル……大さじ/ A 時間も手間も節約できます。)

●作り方

- ①いかは胴と足をはずし、軟骨をはずす。胴は1.5cm幅の 輪切りにし、足は/本ずつ切り離し、長いものは半分に 切る。
- ② 玉ねぎは/cm角、パプリカは2cm角、ズッキーニとなすは 1cmの輪切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、中弱火でにんにくと玉ねぎを炒める。 香りがたったら、なすとズッキーニ、パプリカ、いかを 順に加え、炒める。
- (4) Aを加えてざっと混ぜ、フタをして 中弱火で5~6分煮込む。途中 焦げないよう、木べらで時々混ぜる。
- ⑤最後に塩・こしょうで味をととのえる。

POINT(!) 冷蔵庫で冷やしてもどうぞ。

東信水産お魚かんたんレシピ 料理 渡部 和泉