



新鮮なお刺身用のイカを  
トマトソースでさっと煮込んでイタリア風に！  
ベーコンを加えると味にぐんと深みが出ます。

お好みでガーリックトーストを添えて。

## イカと野菜のイタリア風トマトソース煮



### ～材料～

お刺身用のイカ	1杯	ホールトマト	200g
じゃがいも	100g	玉ねぎ	100g
ベーコン	3枚	ニンニク	1片
コンソメの素	大さじ1	オリーブオイル	大さじ3
イタリアンパセリ 又は バジル			少々

### 作り方

1. お刺身用イカは内臓をとって水洗いし、胴は輪切りにして足は食べやすい長さに切ります。ニンニクは薄切り、じゃがいも、玉ねぎは2mm～3mm位のくし型に切り、じゃがいもは水にさらしておきます。ベーコンは一口サイズに切ります。
2. 容器にオリーブオイルと①でスライスしたニンニクを入れて上蓋(穴2)をセットし、500Wの電子レンジで3分加熱してニンニクの香りを出します。
3. ②で出来上がったニンニクオイルに玉ねぎ、水を切ったじゃがいも、ベーコン、イカを重ねるように入れてコンソメを振りかけ、ホールトマトを入れます。
4. ③の容器に上蓋(穴2)をセットして500Wの電子レンジで10分加熱します。(じゃがいもの火の通りを確認して加熱時間を調整して下さい。)
5. 蓋を取って全体を混ぜます。  
お好みでイタリアンパセリかバジルのみじん切りなどを彩り良く加えて出来上がり。