早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」



著者　福本健一監修

現サンベルクス陸上部管理栄養士

今週のおすすめレシピ

ほたるいかのプランチャ



材料

・ホタルイカ	1パック
にんにく（みじん切り）	1/2片
オリーブ油	大さじ1
塩コショウ	適宜
（野菜ソース）	
赤ピーマン、緑ピーマン、玉ねぎ（各みじん切り・各大さじ2）	
白ワインビネガー（又は穀物酢）	大さじ1
EVオリーブ油	大さじ3
さとう	ひとつまみ
塩	小さじ1/3

こちらのQRコードから
スマートフォンでも
レシピを確認
いただけます!!

作り方

1.ホタルイカは軟骨と目、くちばしを取り除き、
　軽く塩コショウをしておく。
2.ボウルに野菜ソースの材料を入れて混ぜておく。
3. フライパンにオリーブ油を入れて強火にかけ、ホタルイカを焼く。
4. 焼き色がついたら裏返し、にんにくを加える。
5. にんにくの香りが出たら皿に取り出し、野菜ソースをかける。

ポイント

プランチャとはスペイン語で「鉄板焼き」の意。フライパンで
問題なく代用できます。
焼くときはホタルイカを触りすぎず、じっくり焼き目をつける
イメージで焼いてみてください。