

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

いかのカラブリア風 ~ピリ辛トマト煮~



材料

・イカ輪切り	200g
・トマトホール缶	1缶
・にんにく	1片
・たかの爪	1本
・オリーブ油	大さじ2
・塩・こしょう	適宜

材料

- 1.イカは解凍し、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- 2.なべにオリーブ油、にんにく、たかの爪を入れて火にかけ、弱火で加熱する。
- 3.香りが出たらイカを加えてさっと炒め、トマト缶を加えて煮る。
- 4.トマトの水分が1/3になるまで煮込み、塩・こしょうで味を整えて完成。

<ポイント>

- ・パンやご飯のおかずにも、お酒のおつまみにもぴったり。
今夜はどれと一緒に食べますか？

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!!

