

イタリア風イカ飯

合計加熱調理時間 約 60分

[1人分：301kcal/食塩相当量：2.4g]

トマトで煮込んでイカ飯をイタリア風に！カラフルな野菜達とふっくらしたお米がぎっしり詰まっています。



分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	60分	160℃

材料 (6人分)

スルメイカ (内臓を取り除く)	6杯
もち米	120g
<材料a>	
タマネギ (1cm角に切る)	30g
赤パプリカ (1cm角に切る)	30g
黄パプリカ (1cm角に切る)	30g
ズッキーニ (1cm角に切る)	30g
オリーブオイルA	大さじ1
<材料b>	
ニンニク (みじん切り)	5g
アンチョビ (みじん切り)	5g
ケッパー (みじん切り)	5g
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
<材料c>	
ホールトマト	720g
オリーブオイルB	大さじ2
コンソメ：顆粒	小さじ1/2
タイム	3枝
イタリアンパセリ	適量
ベビーリーフ	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・スルメイカは胴体と下足に分ける。(※イカの胴体) 下足は塩で揉み、吸盤を取り除いて刻む。(※イカの下足)
- ・もち米は洗ってザルにあげ、水気をしっかり切る。
- ・<材料a>はオリーブオイルAで炒める。

作り方

1. ボールに (※イカの下足)、もち米、<材料a>、<材料b>を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. (※イカの胴体) に1を8分目まで詰め、口を爪楊枝で留める。
3. 65mmのホテルパン1枚に2を並べて<材料c>を入れ、タイムをのせてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。器に盛ってイタリアンパセリ、ベビーリーフを添える。



調理ポイント

- ◆下ごしらえでイカの胴体の中の水分を、キッチンペーパーでキレイにふき取ること。
- ◆もち米が水分を吸って2倍に膨らむため、イカに詰める際は8分目位にすること。