



# 楽 し く 食 事 を お い し く ご 飯 を

料理研究家 黛 かおる

## ご飯 イカのカレー

1人分約623kcal

### 作り方

- 1 イカは足とわた(内臓)とスミ(取り置く)を引き出す。胴は軟骨を引き抜き、えんぺら(みみ)ごと1cm幅の輪切りにする。足は1本ずつに切る。胴と足を合わせ、Aを順にまぶす。
- 2 タマネギは薄切りに、セロリは粗みじんに切る。ピーマンは1cmの角切りにする。トマトはへたを取り、ざく切りにする。
- 3 鍋にBを入れ、火にかけ香りを出す。タマネギ、セロリ、ピーマンをいためる。トマト、イカのわたとスミをいためる。
- 4 イカの胴と足をいため、水を入れ7~8分煮てウスターソースを加える。ご飯と共に器に盛る。

### 材料 (4人分)

温かいご飯	800g
スルメイカ	2 はい(約600g)
A	
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
カレー粉	大さじ2~3
小麦粉	大さじ2
B	
ショウガ(みじん切り)	大1かけ(20g)
ニンニク(みじん切り)	1片
オリーブ油	大さじ2
タマネギ	1個(200g)
セロリ	小1本(70g)
赤ピーマン	半分(60g)
トマト	大2個(400g)
水	200ml
ウスターソース	大さじ3



新鮮なイカをわた、スミまで丸ごと使い切りましょう。こくが出ておいしいカレーになります。カレー粉は多めの方が、独特のくせが気になりません。

## もう一品 コールスローサラダ

1人分約189kcal

### 作り方

- 1 キャベツは芯を取り、5~6cm長さの千切りにする。タマネギは薄切りにする。ニンジンとキュウリは3~4cm長さの千切りにする。
- 2 ツナは缶汁を切る。
- 3 1をボウルに入れ、塩小さじ1を振り全体を混ぜる。しんなりするまで5分ほど置く。
- 4 ドレッシングを合わせる。
- 5 3の水気をしっかりしぼり、ツナと共に4であえる。皿に盛り、飾りのトマトをのせる。

### 材料 (4人分)

キャベツ	400g
タマネギ	1/4個(50g)
ニンジン	1/2本(100g)
キュウリ	1本
ツナ(シーチキン)	80g
ミニトマト	8個
塩	小さじ1
ドレッシング	
マヨネーズ	大さじ4
酢	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
マスタード	少々



キャベツなどの野菜を塩でもみ、しんなりさせてからしぼり、ドレッシングをあえます。そうすることで、かさが減りたっぷり食べられる上、冷蔵庫で1~2日保存できます。