

料理名

小ヤリイカと芽キャベツのガーリック炒め

材料

(2人分)

小ヤリイカ…2杯 (胴とゲソの部分を使う)

芽キャベツ…2個

トマト…小1個

ニンニク…1片

オリーブ油…大さじ2

白ワイン…大さじ1

輪切りトウガラシ…適宜

塩・こしょう…適宜



作り方

(1) ヤリイカは一口大に切り水洗いしてから、水気を拭いておく。芽キャベツは塩少々（分量外）を入れた鍋で下ゆでしておく。トマトはへたを取り一口大に切る。

(2) フライパンにオリーブ油とつぶしたニンニク、トマト、半分にした芽キャベツを入れ、3、4分ほど弱火で炒め香り移す。

(3) (2) のフライパンに小ヤリイカと輪切りトウガラシを入れ、強火でサッと炒め、白ワインを入れ、塩・こしょうで味を調え出来上がり。