

きのこといかのマリネー

材料(4人分)

ロールいか……………80g
しょうゆ……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
みりん……………大さじ1/2
酢……………大さじ1
エリンギ……………2本
しめじ……………1パック
セロリ……………1/2本
パプリカ……………50g
オリーブオイル……………大さじ1
コンソメ……………1個



【きのこといかのマリネーの作り方】

いかは斜めに切り込みを入れ、切込みに直角に5cm幅ぐらいの薄切りにし、さっと茹で熱いうちに、合わせておいた調味液をかけて味をなじませる。

しめじはほぐし、エリンギは3～4cm長さの短冊切り、セロリは筋を取って3～4cmの薄い短冊切り、パプリカは5mm厚さの千切りにする。

フライパンにオリーブオイルを熱し、セロリ、きのこ、パプリカの順に加えて炒め、コンソメをふって味をからませ火をとめる。

と を合わせて冷蔵庫で冷やして味をなじませる。