



# 広尾高校チームオーシャンブルー 考案レシピ 『栄養満点イカとろハピネス』

## <分量(4人前)>

・イカ	.....320g	・ごま油	.....小さじ 2
・ピーマン	.....60g	・醤油	.....大さじ 1・小さじ 1
・マッシュルーム	.....80g	・酒	.....大さじ 1・小さじ 1
・ミニトマト	.....120g	・豆板醤	.....小さじ 2
・キャベツ	.....100g	・コチュジャン	.....小さじ 1
・長芋	.....200g	・砂糖	.....小さじ 2
・とろけるチーズ	.....60g	・すりおろし生姜	.....小さじ 1/2
・水	.....100ml	・すりおろしニンニク	.....小さじ 1/2

## <作り方>

- ① イカははらわたを取り、身の部分は皮を剥いて1 cm幅の輪切り、足の部分はいぼを取って4~5 cmに切っておく。
- ② キャベツは1 cm強幅のざく切り、ピーマンは1 cm幅、マッシュルームは半分に取り、トマトはヘタを外しておく。
- ③ 醤油・豆板醤・コチュジャン・砂糖・酒・ニンニク・しょうが・ごま油小さじ1を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを火にかけ、ごま油小さじ1を入れ、イカを炒める。キャベツとピーマンを炒めたら、マッシュルーム、ミニトマトを入れる。全体に火が通ったら、火を弱くし、③を入れて混ぜ合わせたら火を止める。
- ⑤ 鍋にすりおろした長芋と水、とろけるチーズを入れて火にかける。全体が良く混ざったら火を止める。
- ⑥ 耐熱皿に④を入れ、器の中央に⑤⑤を入れる。200℃のオーブン、またはオーブントースターで10分焼いたら、最後にパセリを散らす。