

# 夏野菜とイカのカレーマリネ



## 材料(2人分)

いか(生)内臓・げそ・エンペラ除く…1 はい(60g)  
黒こしょう…少々、片栗粉…大さじ1 (9g)  
カレー粉…小さじ1/2 (1g)、ミニトマト…4個(80g)  
パプリカ(赤・黄)…1/2個(60g)、オクラ…3本(30g)  
オリーブ油…大さじ1 (12g)、おろしにんにく…少々  
( マリネ液 )  
酢…大さじ2 (30g)、レモン汁…大さじ1 (15g)  
砂糖…大さじ1/2 (4.5g)、塩…小さじ1/4 (1.5g)

とまとまっき



カレー粉などのスパイスを使うことで  
減塩につながります！  
パプリカは生のまま使っても良いですが  
グリルで焼くことで甘みがぐっと増します

## 作り方

- ① いかは内臓と皮を除き、輪切りにし、こしょうをふる。片栗粉・カレー粉を混ぜ合わせ、全体にまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、おろしにんにくを入れてから①を入れて炒める。
- ③ パプリカはヘタと種を除く。魚焼きグリルで皮が真っ黒になるまで焼いた後、外皮を除いて、さいの目切りにする。
- ④ ミニトマトは洗ってヘタを取り4等分にする。
- ⑤ オクラは板ずりをしてから茹で、冷めたら斜め半分に切る。
- ⑥ 浅めの器にマリネ液の調味料を混ぜ合わせる。②～⑤をすべて加えて、冷蔵庫で冷やしてから器に盛りつける。

エネルギー：137kcal 塩分：0.9g 野菜の量：85g