

料理名	<b>イカ i n ペンネ</b>
特徴/P R ポイント	イカの形をいかして作りました。 簡単に作ることができ、おもてなしにもぴったりの料理です。
材 料 (4人分)	イカ (2杯) /玉ねぎ (1/4個) /にんじん (1/4個) /ペンネ (50g) /トマト缶 (1/2) /玉ねぎ (1/4個) /しいたけ (大1個) /ベシャメルソース (300g) /塩 (適量) /ホワイトペッパー (適量)
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>①イカの下処理をする。</li> <li>②下足を刻む。</li> <li>③しいたけ・玉ねぎ・人参をみじん切りにする。</li> <li>④ペンネをかためにゆでる。</li> <li>⑤人参・玉ねぎをサラダ油で炒める。</li> <li>⑥ ⑤にトマト缶を入れ水分をとばす。</li> <li>⑦ ⑥に塩・こしょうをする。</li> <li>⑧ ⑦に④を入れる。</li> <li>⑨イカの胴体を茹でて、⑧を詰める。</li> <li>⑩玉ねぎ・しいたけをサラダ油で炒める。</li> <li>⑪ベシャメルソースを加える。</li> <li>⑫ブイヨンでかたさを調節する。</li> <li>⑬塩・こしょうで味を整える。</li> <li>⑭ ⑬に⑨を入れ、ソースをからめる。</li> <li>⑮ ⑭を切って皿に盛る。</li> </ol>