

番号 53 「イカ」リアンピッツア

赤路 雄一 さん (39 歳)



☆コメント

お酒が大好きで食欲の秋にちょっとおなか周りが気になるあなたのために、小麦の炭水化物を低カロリーのイカに変えました。

肥満防止に加え、イカのタウリンとチーズのタンパク質が肝機能を助けて二日酔いを防ぎます。

☆調理時間 約 25 分

☆レシピ

(材料・1人分)

一夜干しイカ	1 枚
なす	1/2 本
エリンギ	1/2 本
とろけるチーズ	50 g
トマトケチャップ	適量
塩	少々
胡椒	少々

作り方

- ① なすを輪切りにし、電子レンジに2分ほどかけて火を通す
- ② エリンギを輪切りにする
- ③ イカを胴体とゲソに分ける。
- ④ フライパンを熱して、イカの両面を焼く(丸まっても良いので、包丁は入れない)
ゲソはゲソのみで塩胡椒をして、通常の鉄板焼きのように焼き、焼き上がったら皿によけておく。
- ⑤ 胴体が丸まったら、爪楊枝や串を打ってそれ以上丸まらないようにする。
- ⑥ 胴体を皿のように見立てて、なす、エリンギの順に乗せる。
ケチャップ、塩胡椒を振りかけてから、チーズを全体にかける。
- ⑦ オーブンで10分ほど、チーズに焦げ目が付くまで焼く。
- ⑧ 焼き上がった胴体とよけておいたゲソを飾り付けて、「イカ」リアンピッツアの完成。