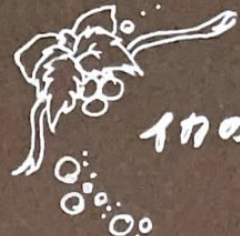


木ネ汁切るだけ準備3分!!
みかんの絞り汁で作る

たこのオレンジマリネ



イカのピラフのフルーツパプリカ 詰めチーズ焼き



木ネ汁 (約4人分)

- お刺身用たこ ... 100g (1口大の舌1切)
 - みかん絞り汁 ... 11個分 (Mサイズ使用)
 - EVオリーブ油 ... 大さじ1
 - 塩 ... 小さじ1/2
 - ブラックペッパー ... 少々 (荒びき)
 - ローズマリー ... 少々 (生の葉5本のり)
 - にんにくすりおろし ... 1個
- マリネ液
- 赤フルーツパプリカ ... 15g (みじん切)
 - レッドキャベツ ... 100g (千切り)



木ネ汁 (10個分)

- イカ ... 50g (1cm角にカット)
 - 五ねぎみじん切 ... 50g
 - オリーブ油 ... 大さじ1/2
 - 冷ご飯 ... 150g
 - ターメリック ... 小さじ1
 - ケチャップ ... 小さじ3
 - 塩こしょう ... 少々
 - パセリ(ドライ) ... 小さじ1/2
 - フルーツパプリカ(赤、黄、緑) ... 5個 (1/2cut) 種をてたく
 - ピザチーズ ... 30g
 - パン粉 ... 少々
 - パセリ ... 少々
 - ブラックペッパー ... 少々
- トッピング用です

作り方



① ボウルに④の木ネ汁を入れ泡立て器でよく混ぜ合わせマリネ液を作ります



② ①にたこ、パプリカ、レッドキャベツを加えゴムベラで全体をよく合わせる。冷蔵庫で少し置いてキャベツがしんなりしたら完成。

作り方



① フライパンに油をひき、イカと五ねぎを加えゴムベラで炒める(中火)



② ①がしんなりしてきたらターメリックを加え弱火にしこがせないように3分程ゴムベラで混ぜながら炒める



③ ②に冷ご飯、ケチャップ、塩、こしょう、パセリを加えて全体をよく混ぜ合わせる。味をみながら塩こしょうで整える



④ ③をパプリカにつめていく。そしてピザチーズ、パン粉をのせる。グリルがあればグリル皿にのせ8分焼く。トースターであれば同じく8分程チーズに焼き色がつかれば完成。