

🐟 夏休み親子おさかな 料理教室



イカとバジルの冷製パスタ

●使用するお魚…イカ

材料（4人分）

●いか…小2はい（約300g） ●塩…少々 ●香味野菜…適宜 ●塩…小さじ1/3 ●こしょう…少々 ●スパゲッティ…300g ●オリーブ油…大さじ1 ●ベビーリーフ…1パック ●トマト…大1個 ●サラダ菜…12枚 ●ソース（ノンオイルタイプのドレッシング）…80cc ●バジル…少々

🐟 作り方

- ①イカは中のワタを取り出し、皮を引く。薄く輪切りにする。
- ②湯をわかし、香味野菜（ねぎ、にんじん、セロリと塩を入れ、1のイカをさっと茹でるザルにあげ、塩、こしょうする。
- ③スパゲッティを茹でる。たっぷりの水（パスタの重量の約10倍量）をわかし、ふっとうしたらスパゲッティををパラリといれ、大きく混ぜて規定の時間茹でる。
- ④③をザルにあげ、冷水で洗う。
- ⑤1cm角に切ったトマトと2をボウルにいれ、ソースの1/3量をかけ、和える。
- ⑥皿にサラダ菜を敷き、4のスパゲッティを盛り、ベビーリーフを散らして、5を上に乗せる。