

『舞茸とイカのペペロンチーノ』

材料(4人分)

舞茸	200g
紋甲イカ(冷凍)	200g
オリーブ油	大さじ2
ニンニクのみじん切り	1かけ分
赤唐辛子(小口切り)	1/2本分
塩	小さじ1/3
コショウ	適量



作り方

- ① 舞茸は食べやすい大きさに分ける。
- ② イカは鹿の子に切り込みを入れ、一口大に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油、ニンニク、赤唐辛子を入れ、香りが出たら、イカ、舞茸の順に加えて炒め合わせる。塩、コショウで味を整える。