



イカのファルシ

材 料	4 人分	重 量	作 り 方
するめいか	1ハイ 120g	4ハイ	※ ・胴とワタをはずす。軟骨も外す。ワタとゲソを切り分け、墨袋と目、くちばしを除く。胴とゲソは流水で洗う。 ・胴はフォークで数か所穴を開ける。 ・大きいイカの場合は、ゲソに塩を振り1本ずつしごくように吸盤を除き洗い、硬い部分は除く。 ① ゲソと★をみじん切りにする。玉ねぎはレンジでしんなりするまで加熱し、ゲソと★と☆を混ぜ合わせる。 ② ①をイカの胴に詰め、爪楊枝で留める。 ③ フライパンにオリーブ油と刻んだにんにくを入れ、香りが立つまで温める。 ④ ②と余ったタネを入れサッと炒めたら、酒を振りかけ蓋をして、強火で蒸し焼きにする。途中で裏表を返す。 ⑤ ボールに、潰したワタと◆を合わせておく。 ⑥ イカの色が変わったら、フライパンに⑤と、水を適量入れて蓋をし、沸騰してから10分程度煮る。 ⑦ イカを取り出したら、とろみが出るまでソースをしっかりと煮詰め、バターを入れ溶かす。 ⑧ ソースを皿に盛り、その上に輪切りにしたイカを盛る。
★ 玉ねぎ		120 g	
★ しいたけ		40 g	
★ パセリ(生)		8 g	
☆ オイスターソース	小さじ2	12 g	
☆ 粉チーズ	大さじ2	12 g	
☆ パン粉	1/2 カップ	20 g	
オリーブ油	小さじ2弱	6 g	
にんにく	1 かけ	10 g	
酒	大さじ3弱	40 g	
◆ カットマト缶		260 g	
◆ コンソメ	小さじ2 強	6 g	
バター		8 g	
* ファルスあるいはファルシは、肉や魚、野菜などの中に別の食材を詰めた料理のこと * 胴長 16 cm 程度のイカを使用			



※レシピの使用量は廃棄分を含んでいます。1人分の栄養価に記されている野菜類の量は廃棄分を差し引いています。

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜・海藻・ きのこ量 (g)
イカのファルシ	194	24.8	5.8	2.1	110