

# ●新玉ねぎといかのマリネ

## 栄養成分 1人分

エネルギー	.....	123kcal
たんぱく質	.....	6.1g
カルシウム	.....	17mg
食塩相当量	.....	0.7g



## 材料 4人分

新玉ねぎ	.....	小1個
いか	.....	1ぱい

### 【A】

オリーブオイル	.....	大さじ2
粒マスタード	.....	大さじ1
酢	.....	大さじ2
塩	.....	少々
-----		
酒	.....	大さじ1

## 作り方

- 1 新玉ねぎは薄切りにします。
- 2 いかは内蔵を取り除いてから皮をむき、胴は1.5cm位の輪切りにします。  
エンペラは先の固い部分を落としてから、足を食べやすい長さに切ります。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、マリネ液を作ります。
- 4 鍋に湯を沸かし、新玉ねぎを入れてさっと茹で、ざるに上げます。水にとって冷まし、冷めたら水気を切り、さらに軽く絞って③に入れます。
- 5 別の鍋に湯を沸かし、沸騰したら酒を入れ、②のいかを入れてさっと茹でます(加熱しすぎないように注意してください)。
- 6 ⑤もマリネ液に加えて1時間程度漬け込み、味をなじませます。

## レシピ考案者

兵庫県立東はりま  
特別支援学校  
栄養教諭

岡本智恵子先生

兵庫県淡路島産の新玉ねぎの季節になると登場する献立で、子どもたちにも人気があります。新玉ねぎの甘さといかのうま味がマッチして、さっぱりといただけます。マリネ液に漬け、冷蔵庫で冷やすとさらにおいしくなります。いかは火を通しすぎると固くなるので、気を付けてください。