

お料理する人を  
応援します!

小田真規子の

旬をおいしく! かんたん

# アイデアクッキング



## Profile

料理家・栄養士・フードディレクター。  
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。



## いかのトマトパッツァ

1/3量  
137 kcal  
塩分  
1.6g

### 材料(2~3人分)

旬

いか



いか(足とわたを抜いたもの)… 2杯(200~250g)  
カレー粉…………… 大さじ1/2~1  
※カレー粉の分量はお好みで調整してください。

カゴメ 基本のトマトソース…………… 1缶(295g)  
なす…………… 2本  
塩…………… 小さじ1/2

カゴメ  
基本のトマトソース



コルドリーヴァ  
オリーブオイル  
エキストラバージン



ピーマン…………… 2個  
ミニトマト…………… 6個  
新たまねぎ…………… 適量  
オリーブ油…………… 小さじ1~2

### 作り方(25分)



1 いかは1.5cm幅に切り、カレー粉をからめる。



2 新たまねぎは薄切りにする。



3 なすはヘタを取り、縦半分に切って皮目に5mm幅の切り目を入れ、半分に切る。



4 3に塩をふり、全体にまぶすように軽くもむ。

**アイデアポイント**

切り込みを入れたなすに塩をもみ込み、アク抜きと下味付けを同時に行います。味付けは、いかにからめたカレー粉とトマトソースだけの簡単調理。トマトソースの味付けがしっかりしているので、難しい味の調整は不要です。



5 ピーマンは半分に切り、種とヘタを取る。



6 フライパン(直径26cm)に「カゴメ基本のトマトソース」を入れる。



7 なす、ピーマン、いか、ヘタを取ったミニトマトを並べて中火にかける。



8 煮立ったら中火のまま8~10分煮る。ひと混ぜして器に盛り、2の新たまねぎをのせ、仕上げにオリーブ油を回しかける。

### かんたんデザート キウイの豆乳シロップがけ

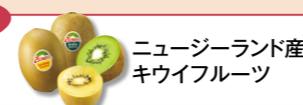
材料(2人分)  
キウイフルーツ(サンゴールド) …… 2個  
豆乳(無調整)…………… 1/2カップ  
砂糖…………… 大さじ2

作り方(5分)  
キウイはひと口大に切り、豆乳と砂糖をよく混ぜて、キウイにかける。  
※お好みでミントの葉を添える。



1人分  
113 kcal  
塩分  
0.0g

おすすめ!



ニュージーランド産  
キウイフルーツ



CGC 無調整豆乳  
1000ml

### 今回の使用商品

カゴメ  
基本のトマトソース(缶)  
295g



トマトと炒めたたまねぎ、にんにくを煮込み、おいしさを引き出しました。お好きな具材と合わせるだけで、手早くトマトメニューができてあがりやす。