

紋甲イカとタラの団子の甘酢トマトソース和え、色とりどりの野菜を添えて



調理時間: 40 min.

難易度: 難易度中

原材料 (4人分)

● 原材料

- パッサータディポモドーロ（裏ごしトマト）トマトピューレ 350g 150 gr
- タラ 300 g
- ブロccoli 1つ
- ロマネスコカリフラワー 半分
- 卵 2つ
- 塩 適量
- 小葱 少々
- ごま油 適量
- 片栗粉 1さじ
- 生姜のすりおろし 10 g
- 砂糖 2さじ
- 米酢 1さじ
- 紋甲イカ 2杯
- 胡椒 適量
- 醤油 1さじ
- 長ネギ 1本
- 黄パプリカ 1つ

このレシピに使用された材料：



下準備

まずはタラと紋甲イカをぶつ切りにし、卵白、ゴマ油、塩コショウ、醤油を加えてフードプロセッサーにかける。

そこに微塵切りにした長ネギ、生姜のすりおろし、卵黄と小葱を加え、へらで良く混ぜ合わせ、最後に片栗粉をくわえる。

小鍋に少しの塩を入れた水を沸騰させ、一口大にした種を落としてひを入れる。火が通った団子から水を切る。

アッラピータソースをフライパンに開け、砂糖2さじと米酢を1さじ加えて温めておく。

別の小鍋に水を沸騰させ、塩を一つまみ加えて、一口大に切ったブロッコリー、ロマネスコカリフラワー、黄パプリカを歯ごたえが残るように茹でる。

お皿に甘酢のトマトソース、紋甲イカの団子と茹でた野菜を彩りよく盛り付けて、出来上がり。

- Saori Suzuki