

ミニキャベツとイカのさっぱりサラダ



調理時間: 20 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 700g 50 g
 - ミニキャベツ 100 g
 - エクストラバージンオリーブオイル 適量
 - 塩 適量
 - 小さ目のイカ 400 g
 - 胡椒 適量
 - 醤油 お好みで

このレシピに使用された材料:



下準備

1. 塩を入れた多めのお湯でミニキャベツを茹で、オイルと塩胡椒で味付けをし冷ましておきます。
2. 油を薄く引いたフライパンで細切りにしたイカをさっと炒めておきます。
3. お皿に茹でて冷ましたミニキャベツとパッサータディポモドーロ、塩胡椒と醤油で味付けしたイカを盛り付けて出来上がり。