

カレー風味 いかめし



材 料 2人分

するめいか……………2はい
ベーコン……………1枚
パプリカ……………1/8個
ピーマン……………1/2個
玉ねぎ……………1/8個
米……………1/2合
塩、こしょう……………少々
オリーブ油……………適量
カレー粉……………小さじ1

コンソメ……………1個
水……………200cc
カレー粉……………小さじ1
ローリエ……………1枚
塩、こしょう……………少々
水溶き片栗粉……………大さじ1

作り方

- ① するめいかは、胴の中身を取り除き、皮をむいて洗い、水気をふきとる。
- ② ベーコン、野菜はみじん切りにしてオリーブ油をひいたフライパンで炒め、洗った米、カレー粉を加えて炒め塩こしょうで味を調える。
- ③ 粗熱をとった②の米をするめいかの胴に7分目まで詰め、楊枝で口を止める。
- ④ 鍋に水と固形コンソメ、カレー粉でスープを作りローリエを加え、③のいかを入れて蓋をして25分中弱火で炊く。塩こしょうでスープの味を整え、いかを取り出してから水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ いかめしを切り分けて盛り付け、スープを添える。