



### 【材料】(2人分)

ごはん …………… 2杯分  
(残りごはんの場合はレンジなどで軽くあたためておく)  
いかの腑(塩からでも可) …… 適宜  
きのこ類  
(しいたけ、しいたけ、ひらたけなど適宜) …合計で1パックぐらい  
玉ねぎ …………… 1/4から1/6個分  
バター…………… 炒め用/大さじ1、  
仕上げ用/小さじ2  
パセリのみじん切り…………… 少々  
塩・こしょう…………… 少々



いかの腑を捨てずに使いきり

## いか腑ときのこのリゾット

【作り方】🕒 調理時間約10分

- 1 しいたけは薄切り、他のきのこは一口大に手で裂き、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 いかの腑は袋から絞り、かきまぜてなめらかにしておく。
- 3 フライパンにバターをとかし、玉ねぎ、きのこの順にしんなりするまで炒め、ごはんを入れ炒め合わせる。
- 4 いかの腑を全体的な硬さを見て入れていき、塩・こしょうで味をととのえる。
- 5 器に盛ったら、バターをのせて、刻みパセリをちらす。

にんにくやハーブを加えると生の腑独特の臭みがやわらぎます。



エコ技!!

いか料理で残りがちな腑を調味料にして、きのこごはんできのこのリゾット風に。独特の味にバターでこくとまろやかさが加わり、きのこのうまみをさらにアップ。残りもの同士がおいしい一品に変身!