

函館市制100周年 記念レシピ
イカにも函館マリネ

エネルギー (1人前)
292kcal



【材料 2人分】

・ スルメイカ (真イカ)	200g
・ むらさきタマネギ	100g
・ キャベツ	40g
・ ニンジン	30g
・ キュウリ	100g
・ ミニトマト	4個
・ パセリ	少々
・ 塩	適量

マリネ液

・ 酢	大さじ2
・ オリーブオイル	大さじ1
・ 砂糖	大さじ1
・ 粒マスタード	大さじ2
・ コンソメ (顆粒)	小さじ1
・ 塩	適量

函館市制100周年 記念レシピ
イカにも函館マリネ

① イカをさばく。
1cm幅の輪切りにして、熱湯でさっと茹でる。



② キャベツ・キュウリ・ニンジンを千切りにして塩もみする。



函館市制100周年 記念レシピ
イカにも函館マリネ

③ むらさきタマネギを薄くスライス。ミニトマトは半分に切る。



④ 塩もみした野菜を水で流し、水気を絞っておく。



函館市制100周年 記念レシピ
イカにも函館マリネ

⑤ ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、
さらにイカと野菜を入れて調味料と和える。



⑥ 皿に盛り付け、パセリを振って完成。

