イカのピリっトマト

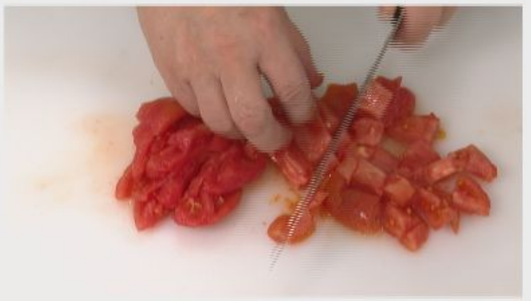
エネルギー（1人前）153kcal

【材料2人分】

・イカ	200g（2杯）	・赤唐辛子	1本
・ニンニク	2かけ	・白ワイン	大さじ2
・トマト	2個	・ケチャップ	大さじ2

イカのピリっトマト

① ニンニクをみじん切り、赤唐辛子を輪切りにする。湯むきしたトマトを刻む。



イカのピリっトマト

② イカを食べやすい大きさに切り分ける。

③ フライパンで、刻んだニンニクと赤唐辛子を、香りが出るまで炒める。

イカのピリっトマト

④ イカと白ワインを加えて、イカに火を通す。

⑤ フライパンに刻んだトマトとトマトケチャップを加えて、煮込んだら完成。