

# いかのトマトパスタ



## 材料

ショートパスタ --- 150g  
塩 パスタ用 --- 湯の1%  
いか --- 小2杯  
ホールトマト --- 1缶  
にんにく --- 1かけ  
たまねぎ --- 1/2コ

パプリカ黄 --- 1/2コ  
赤唐辛子 --- 1本分  
オリーブオイル --- 大さじ2  
塩、こしょう --- 各少々

## 作り方

- ① いかは腹ワタをとって皮をむき、輪切りにする。  
足は吸盤をとって先を少し切り落とし、2~3本ずつに切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。パプリカは細切りにする。  
ホールトマトは芯を取り除き、手でつぶす。
- ③ 湯をわかし、分量の塩を加え、パスタを加えてパッケージに  
表示されているゆで時間よりやや短めにゆでる。
- ④ フライパンににんにく、赤唐辛子、オリーブオイルを入れて火にかける。  
いい香りがしてきたら、いか、たまねぎ、パプリカを加えて  
さっと炒め合わせ、ホールトマトを加える。塩、こしょうで味を整え  
2、3分煮込む。④に③のパスタを加え、菜田をからめながら少し煮込み  
塩、こしょうで味を整える。