

Presents by Oreos.

## 体に優しい献立

管理栄養士が考える健康的なレシピ。



## イカのハーブ焼き



### 【材料】

(2人分)

いか	1杯分
ハーブ(パセリ・バジルなど)	大さじ1
あさり	150g
にんにくの芽	4本
白ワイン	大さじ1
にんにくすりおろし	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	適量

- ① いかは下処理をして輪切りにしておく。あさは塩抜きしておく。
- ② ハーブ、白ワイン、にんにくのすりおろし、オリーブオイル大さじ1、塩を合わせ、いかにもみ込み30分おく。  
最後の10分あさとにんにくの芽を入れる。
- ③ フライパンに油をひかずに中火で熱し、いかを入れる。  
全体に焼き目がつくまで焼きオリーブオイルを適宜ふりかけできあがり。

## イカのおいしい豆知識 いいことづくしの特徴

血中コレステロール値を下げる働きがあります。またビタミンAが豊富です。低脂肪・低カロリーで高たんぱく！ダイエットにオススメです。また豊富に含まれるタウリンには血圧を正常に保って、中性脂肪を減らす、糖尿病、動脈硬化の生活習慣病も予防できます。このマグネシウムは骨の正常な代謝を維持する働きをします

### 見分け方・調理のポイント

イカの身は、淡いあめ色で透明と光沢があり、弾力のあるものがよいでしょう。火を通しすぎると硬くなるので注意しましょう。煮物にする場合は、煮汁の中で軽く火が通ったら、イカをいったん取り出して、煮汁だけを煮詰めてから再び戻すと全体的に柔らかく仕上がります。