料理名	イカとキノコのアヒージョ

材料	数量（10人前）	単位	数量（4人前）
赤いか	1/2	杯	0.2
しめじ	1	パック	0.4
マイタケ	1	パック	0.4
えのき	1	パック	0.4
タケノコ水煮（小さいもの）	1	本	0.4
パプリカ赤	1/4	個	0.1
パプリカ黄	1/4	個	0.1
ミニトマト	10	個	4
オリーブオイル	300	cc	120
ステーキシーズニング	2	小さじ	0.8
ニンニク	1	片	0.4
イタリアンパセリ		少々	0
とろけるチーズ	3	枚	1.2
			0
餃子の皮（20枚入り）	1	パック	0.4
オリーブオイル		少々	0
			0
			0
			0
			0
			0
			0
			0
			0
			0
			0
			0
			0
			0
			0
			0
			0
			0
			0

作り方

イカとキノコのアヒージョ

下処理

①イカを1口サイズに切り分けます。
②しめじ、マイタケ、えのき、タケノコ、パプリカ赤、黄をお好みの大きさに切り分けます。
③ミニトマトは洗浄して水気を拭き取ります。
④それぞれの食材に塩をして20分程度据え置きます。

調理

⑤オリーブオイル300ccにステーキシーズニング、ニンニクを加え、あらかじめ塩をしていた材料（野菜のみ）を加え、弱火にかけます。
※オイルで「煮る）という調理技法の１つです。強火では荷崩れの原因となり、合わさってしまい1つ1つの味を楽しむ事がしにくくなります。食材の1つ1つの食感と、それらをまとめてくれる塩味が大切です。
⑥全体に火が入り、仕上がりの直前で「1口サイズに切り分けたイカ」を加えます。
☞ポイント：イカは直前に加えることで、柔らかく仕上げます。
⑦イカが煮えてきたら、火を止めて「とろけるチーズ」をのせて、パセリをちりばめて完成。

今回は、餃子の皮をガーリックトースト代わりに仕上げます。
⑧フライパンにオイルをひかずに餃子の皮のみを焼きます。
（オーブントースターでも大丈夫です。）
⑨焼きあがった餃子の皮にオリーブオイル、塩をまぶして、アヒージョに添えて提供します。
※チップスのような食感です。