

イカと彩り野菜のシャキシャキ炒め

具を軽く下ゆですること、炒める時間が短くなるので、油の量を減らしシャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。かむ回数を増やすと、満腹感を得やすく、食べ過ぎ防止にもつながります。



ひとり分あたりの 栄養価

99
kcal

塩分
0.9
g

たんぱく質 11.6g 脂質 2.7g 炭水化物 8.2g

●材料 (2人分)

・イカ（胴の部分）	1杯分(100g)	・顆粒スープの素	小さじ 1
・ブロッコリー	1/2株	・お湯	大さじ 1
・にんじん	1/2本	・あらびきこしょう	ひとつまみ
・きくらげ（乾燥）	3g	・山椒の粉	少々
・ごま油	小さじ 1		

●作り方

- ① イカは片面に格子状の切込みを入れ一口大に切り、ブロッコリーは小房にわけておきます。
- ② ブロッコリーの芯とにんじんは拍子切りにし、きくらげは水で戻して一口大に切っておきます。
- ③ 熱湯を沸かし、ブロッコリーとにんじんを軽くゆで、水気をしっかりきります。
- ④ フライパンにごま油を熱し、イカ、ブロッコリー、にんじん、きくらげをいれ、お湯で溶いた顆粒スープの素を加えて強火でサッと炒めます。
- ⑤ あらびきこしょうで味をととのえ、お好みで山椒の粉をふりかけて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。