



## いかと野菜の中華風炒め

野菜いっぱいの体に良いレシピです。旬の野菜や他の魚介類や肉などを混ぜてもおいしいです。



調理時間  
約23分

カロリー  
133 kcal  
(1人分)

### 材料 (4人分)

いか	2杯	ごま油	大さじ1
きくらげ	4枚	中華だしの素	小さじ1
キャベツ	1/6個	塩、こしょう	少々
にんじん	40g	しょうが汁	少々
ピーマン	2個		

### 作り方

1

いかは下処理をして、胴の部分は1cmの輪切り、ゲソの部分は食べやすい大きさに切る。



2

キャベツは3cm角、にんじんとピーマンは薄めの短冊、きくらげは水で戻して食べやすい大きさに切る。



3

フライパンにごま油を熱し、いか、野菜の順に炒め、少ししんなりしてきたら中華だしの素と塩コショウで味を整える。



4

しょうが汁を回しかけてひと混ぜし、火を止める。



### 栄養価

いかは低脂肪、低カロリー、高たんぱくで、ダイエット中の方や肥満、高脂血症、糖尿病など心配のある方に特にオススメの食材です。

### ワンポイントアドバイス

- いかはたくさん手に入ったときに、下処理して冷凍保存しておくとう便利です。
- 成長期のお子さん向けには、他の魚介類や肉類を取り入れて、具沢山八宝菜のようにしても美味しいですよ。
- いかの皮は、彩りのために剥かずに使います。食感が気になる方は、剥いてください。
- いかは、長時間加熱すると硬くなります。高温ですばやく仕上げましょう。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。