



# いかのガーリック炒め

いかの旨みと食感をしっかり味わうシンプルレシピ



カロリー  
**115** kcal  
(1人分)

クイックレシピ  
約**10**分

**材 料** (2人分) にんにく(薄切り)-1片  
 すめいか -----1杯 酒-----大さじ2  
 オリーブオイル大さじ1 塩・コショウ-----少々

## 作り方

1

いかは内臓と中骨を取り除き、中をきれいに洗う。足の吸盤にある内殻は水を当てながらしごき取る。食べやすい大きさに切り、表面の水気を拭く。



2

フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りがたったら、いかを入れて炒め、酒を加えて更に炒める。



3

火が通ったら塩・コショウで味を調える。

## ワンポイントアドバイス

- いかは子どもでもさばきやすい魚介類です。たくさん調理する時には、ホットプレートを使っても楽しいでしょう。水気が残っていると油がはねることがあるので、やけどにはよく気をつけてください。
- どんな味にも合う食材ですが、シンプルに調理することで、いかの甘みを感じられるでしょう。
- 子どもや高齢者が食べる時は、いかをのどに詰まらせないように、食べやすい大きさに切って調理します。

## 栄養価

- いかに含まれる豊富なアミノ酸は、子どもの成長期に欠かせない栄養です。
- いかは低脂肪なうえにコレステロールの上昇を抑える働きもあるので、高脂血しょうや肥満が気になる大人の方にもおすすめの食材です。



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。