



# いかと小松菜の中華炒め



## 材料(3人分)

- いか(やりにかなど)…2杯(280g)
- 小松菜…70g(3cmに切りよく洗う)
- 玉ねぎ…80g(1cm幅のくし方に切る)
- A { ● しょうが みじん切り…大さじ1(8g)
- にんにく みじん切り…小さじ1/2(2g)
- B { ● 中華スープの素…2g
- 水…大さじ2
- ごま油…大さじ2
- 片栗粉…小さじ2(水溶き用)

栄養量	・エネルギー…148kcal	・脂質…8.8g	・カルシウム…52mg	・食物繊維…0.9g
	・たんぱく質…13.2g	・炭水化物…5.2g	・ビタミンE…1.2mg	・食塩相当量…0.6g

① いかの足を引っ張って外し、中をよく洗い一口大に切ります。(火が入ると縮むのですこし大きめに切る)

② フライパンを熱しごま油大さじ1に加え、玉ねぎを炒めます。すこししんなりしたら小松菜を加え③を注いでふたをして蒸らし炒めます。小松菜がしんなりしたらいったん皿にあげます。

③ フライパンにごま油大さじ1、④を加え火にかけます。にんにくが色付いてきたら①のいかを加えて強火でさっと炒めます。いか丸まりはじめたら②を加えて軽く炒め、水溶性片栗粉を加えて全体をまとめて出来上がりです。

★しょうが、にんにくは生のもの(チューブ入ではない)を使ってください。味が違います。

