

## \*いかと春野菜の炒め物\*



### 栄養価

エネルギー: 131 kcal 塩分: 1.2 g

### 材料 (2人分)

いか: 160 g  
ゆでたけのこ: 80 g  
アスパラガス: 40 g  
にんじん: 20 g  
エリンギ: 40 g  
油: 小さじ1・1/2  
しょうが: 少々  
たかのつめ: 少々  
A { 水: 大さじ1・1/2  
鶏がらスープの素: 小さじ1  
酒: 小さじ1・1/2  
塩: 少々  
こしょう: 少々  
片栗粉: 小さじ1/2

### 作り方

- ① いかははらわたをとり、輪切りにする。足は食べやすい大きさに切る。
- ② たけのこは薄切りにする。
- ③ アスパラガスはゆでて斜め切りにする。
- ④ にんじんは短冊切りにする。
- ⑤ エリンギは短冊切りにする。
- ⑥ しょうがはみじん切り、たかのつめは小口切りにする。
- ⑦ 熱したフライパンに油をひき、⑥を炒める。香りがでてきたら、いかを加えて炒める。
- ⑧ いかの色がかわったら、たけのこ、にんじん、エリンギを加えて炒める。
- ⑨ 最後にアスパラガスとAを加え、調味料が全体になじんだら水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止める。

### ポイント

たけのこやアスパラなど春が旬の野菜をたっぷり使った料理です。いかは高たんぱく低脂質で、肥満予防におすすめの食材です。