

いかときゅうりのスタミナ炒め



材料 【4人分】

きゅうり	2本 (200g)	
マッシュルーム	4個 (100g)	
いか	小2杯 (200g)	
にんにく	1片	
ごま油	大さじ1	
A	味噌	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	オイスターソース	小さじ1



<1人分の栄養価>
エネルギー 116 kcal



塩分 1.2g

1人分の野菜量 53g

作り方

- 1) きゅうりは縦半分にし、斜めに2~3mm厚さに切る。マッシュルームは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- 2) いかは内蔵を取り、胴体の部分は皮付きのまま輪切りにする。その他の部分は食べやすい大きさに切る。
- 3) フライパンにごま油を入れ、にんにくを入れて弱火で炒める。香りが出たら、いかを入れて炒める。次にきゅうり、マッシュルームを入れて強火で炒める。Aを入れて全体に味を絡めて器に盛る。

Cooking Point

- きゅうりは水分が多いので、炒めすぎると水が出てきてしまいます。強火でサッと炒め、すぐに器に移しましょう。



対象：大人向け