

スナップえんどうとホタルイカ炒め



材料 【2人分】

スナップえんどう	150g
ホタルイカ (ボイル)	100g
サラダ油	小さじ1/2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
黒こしょう	少々

 <1人分の栄養価>
エネルギー 103 kcal
1人分の野菜 75g

 塩分 0.7g

作り方

- 1) スナップえんどうの筋を取る。
- 2) ホタルイカの目（白い部分）を取る。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、スナップえんどうを中火で炒める。
- 4) スナップえんどうの色が鮮やかになり、少し焦げ目がついたら、ホタルイカ、酒を加えて炒める。
- 5) しょうゆを加えて炒め、好みに黒こしょうを加える。



Cooking Point

- 風味・食感を残すため、炒め過ぎないようにして下さい。
- スナップえんどうの筋、ほたるいかの目玉を丁寧に取ると、おいしく仕上がります。
- スナップえんどうの代わりに、菜の花でもおいしくできます。

対象：お酒好きな方