




イカリリングの中華塩炒め

材料〈2人分〉

 ヤリイカリリング…100g

しめじ…………… 100g

しいたけ…………… 5個

チンゲン菜…………… 2束

にんにく(すりおろし) …… 小さじ1

片栗粉…………… 小さじ2

ごま油…………… 大さじ1と1/2

酒…………… 大さじ1

鶏ガラスープ(顆粒)

A …………… 小さじ2

塩…………… 小さじ1/3

粗挽き黒こしょう …… 少々

① ヤリイカリリングは解凍して水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。

② しめじは根元を切り落とし小房に分け、しいたけは軸を取り4等分のいちょう切りにする。チンゲン菜は根元を切り落としざく切りにする。

③ フライパンにごま油を入れて熱し、にんにくを加え香りが出たら、①と②を加え中火で2～3分炒め、Aを加え強火でサッと炒め合わせ、火を止め器に盛り付ける。

約194kcal 1人分