

あいちゃんセット

10

回目

A
コース

3/30 月



B
コース

3/31 火



いかとトマトの にんにくしょう油炒め

材料〈2人分〉

 いか短冊 … 100g

にんにく …………… 1片
トマト …………… 1個
大葉 …………… 3枚
しょう油 …………… 大さじ1
粗挽き黒こしょう …… 適量
サラダ油 …………… 大さじ1

- ① にんにくは粗みじん切りにし、トマトは熱湯に入れて湯むきし、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにくを加えて香りが出てきたら解凍したいかを加え、中火で2～3分炒める。
- ③ ②にトマトを加えて強火で1～2分炒め合わせ、しょう油で味を調える。
- ④ ③を器に盛り、大きめにちぎった大葉を散らし、粗挽き黒こしょうを振る。

約151kcal 1人分