

イカと春雨の中華風炒め

材料	分量 (4人分)	作り方
イカ	2杯	① イカはわたを除き、胴は輪切り、足は2本ずつに切る。 ② グリーンアスパラは、はかまと硬い部分を除き、熱湯で約30秒ゆで、4等分の斜め切りにする。 ③ 春雨は熱湯に3分浸ける。 ④ フライパンに★と半量のごま油を中火にかけ、香りが立ち始めたら①を約1分炒め、鶏がらスープの素と水1と1/2カップと③を加える。 ⑤ 汁気がほとんどなくなるまで煮たら、②を加え、残りのごま油を回し入れ器に盛る。
グリーンアスパラ	2束	
緑豆春雨 (長さ5cm)	60 g	
★しょうが (みじん切り)	1片	
★ニンニク (みじん切り)	1片	
★ごま油	大1	
★鶏ガラスープの素	大1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;"> < 1人分の栄養量 > エネルギー 231kcal 塩分 1.8g </div>