

いかキャベ

エネルギー (1人前)

226kcal



【材料 2人分】

- ・ イカ 2杯
- ・ キャベツ 200g
- ・ ニンジン 30g
- ・ ショウガ 適量
- ・ サラダ油 少量(炒め油)

タレ

- ・ 味噌 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1
- ・ 一味唐辛子 お好みで

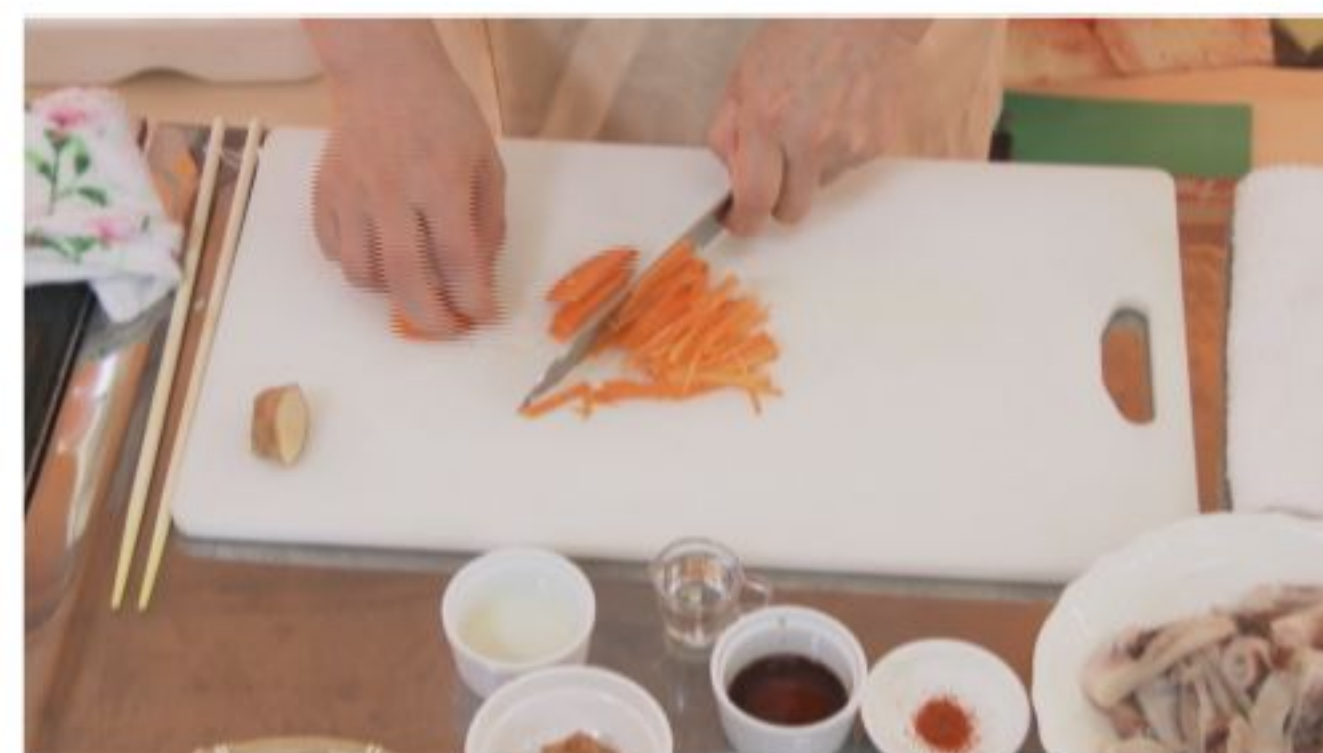


いかキャベ

- ① イカの内臓や足などを取り去る。
胴体を皮のまま1cm幅の輪切りにする。



- ② キャベツはひと口サイズ、ニンジンとショウガは千切りにする。



いかキャベ

③ 味噌・砂糖・醤油・みりんを合わせてタレをつくる。



④ フライパンにサラダ油を入れて、強火でキャベツ・ニンジン・ショウガを炒める。
さらにイカを加えて炒める。



いかキャベ

- ⑤ イカに火が通ったら、タレを全体に絡める。
お好みで一味唐辛子をふって完成。

