

イカにも中華はこだて野菜炒め

エネルギー (1人前) 125kcal



【材料2人分】

- | | | | |
|--------|-----------|---------|------|
| ・ イカ | 1杯 (200g) | | |
| ・ キュウリ | 1本 | ・ 塩コショウ | 少々 |
| ・ セロリ | 100g | ・ ごま油 | 小さじ2 |

イカにも中華はこだて野菜炒め

- ① キュウリを縦長の乱切り、皮をむいたセロリを小さめの乱切り、イカは食べやすい大きさに切る。



- ② フライパンにごま油を入れイカを炒める。



イカにも中華はこだて野菜炒め

③ イカの色が変わってきたらキュウリとセロリを入れ、追加のごま油をまわしかけ、馴染ませる程度に炒めたら完成。

