

いかのソテー

にんにくを効かせて
森のバターとともに



エネルギー (1人前) 230kcal

【材料2人分】

- | | | | |
|-------|-----------|-------|------|
| ・イカ | 200g (2杯) | ・サラダ油 | 適量 |
| ・アボカド | 120g | ・醤油 | 小さじ2 |
| ・ニンニク | 2かけ | | |

いかのソテー にんにくを効かせて 森のバターとともに

- ① アボカドの皮をむき、ひとくちサイズに切る。
- ② ニンニクをスライスする
- ③ イカは短冊切りにする。



- ④ フライパンに油をひいて、イカとニンニクを入れ、イカの色が変わるまで中火で炒める。



いかのソテー にんにくを効かせて 森のバターとともに

③ フライパンにアボカドを加えて、さらに炒める。



④ 醤油を垂らして、全体を炒め合わせたら完成。

