

イカのニラもやし

レシピ作成：真壁病院

香味野菜の風味を
きかせて、おいしく
塩eco!

ちよとずつ
塩eco
あと3g



(1人分当たり)

野菜の量

95g

食塩相当量

0.65g

材料 (2人分)

【具材】

- ・イカ 1杯 (正味:約200g)
- ・ニラ 1束 (正味:約90g)
- ・もやし 1/2袋 (100g)

【調味料】

- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩 少々 (約0.2g)
- ・片栗粉 小さじ2

★生姜すりおろし(チューブ可)
小さじ1/2

★にんにくすりおろし(チューブ可)
小さじ1/2

- ・水 大さじ1
- ・和風顆粒だし 小さじ1/2
- ・白煎りごま 適量
(お好みで使用)

作り方

【下処理】

- イカ：①内臓、骨、吸盤の硬い歯を取り除き流水で洗う。
②胴を1cm幅、足を5cm幅に切り、塩と片栗粉をまぶして30秒程置く。
③流水で塩と片栗粉を洗い流してキッチンペーパーで水気を取る。

ニラ：流水で洗い水気を切り、根元の茎を切り落として葉を5cm幅に切る。

もやし：流水で洗い水気を切る。

【調理】

- ① 熱していないフライパンにサラダ油をひいて★を加える。
- ② 中火にして熱して香りが出てきたらイカを加えて火が通るまで炒める。
- ③ イカに火が通ったらニラ、もやし、水を加えて蓋をし、中火で3分程蒸す。
- ④ 蓋を外して水分を少し飛ばし、火を止めて和風顆粒だしを加えて味付けをする。
- ⑤ 全体に味付けが出来たら④を器に盛りつけ、ごまを適量振りかけて完成。

おすすめ!
石巻・登米地域の食材



・イカ
(石巻市)



・にら
(登米市)

【ベジプラス&塩ecoポイント】

生姜、にんにく、ニラの香味野菜を風味の強いイカと炒める事で塩分を控えても満足のいく味に仕上がります。



©宮城県・旭プロダクション