



おいしい♪ヘルシー♪

かんたん レシピ



86kcal/1人あたり

大葉のさっぱりした香りが美味しい一皿♪

大葉とイカの中華風炒め

☆材料(2人分)

大葉	10枚
イカ	150g
生姜	1片
サラダ油	適量
チキンスープの素	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ2
酒	大さじ1

(カロリー数はおおよその値です)

☆つくりかた

①生姜はせん切り、
大葉は幅1cmに切る。



②イカは、内臓を取り出し、軟骨を引き抜く。
足は目の下で切り落とし、くちばしを取り
除き、吸盤もこそげ取ったら、洗う。



③食べやすい大きさに
切る。



④フライパンにサラダ油を入れ、生姜とイカを炒め、
(A)を入れる。火を止める直前に大葉を入れる。

⑤お皿に盛りつけたら完成。

