



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ぱっと炒めることで
スナックえんどうの
歯応えを
損なわずに
お楽しみ
いただけます

スナックえんどう／さやえんどうを楽しもう! いかとスナックえんどうの塩炒め



一人あたりのエネルギー 112kcal	食塩相当量 1.3g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

スナックえんどう	8本
あかいか	100g
パプリカ(赤)	1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
塩	少々
A 酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ2
B おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
酒	小さじ1
C 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

■作り方

- ①スナックえんどうは洗ってヘタと筋を取り、斜め半分に切って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし600Wの電子レンジで40秒加熱する
- ②パプリカは2cm幅に切り、さらに斜め半分に切る
- ③いかは食べやすい大きさに切りAと合わせ、よく揉み込んでおく
- ④フライパンにごま油を熱し、Bを入れ炒め、いかに火が通ったら①、②を加えさっと炒め、Cを加えて味を調える

cooking memo