

食材2つだけ!

イカ

×

きゅうり

きゅうりは炒めても◎

## イカときゅうりの塩炒め

材料 (2人分)

ロールイカ …… 200g  
きゅうり …… 1本  
○塩 …… 少々  
○酒 …… 小さじ1  
○片栗粉 …… 小さじ1

●すりおろししょうが …… 小さじ1/2  
●鶏ガラスープの素 …… 小さじ2/3  
●酒 …… 大さじ1  
●赤唐辛子 …… 1/2本  
●ごま油 …… 大さじ1

### 1 切る

きゅうりはピーラーで縞模様になるように皮をむき、一口大の乱切りにする。イカは表面に包丁で格子に切り込みを入れ、食べやすい大きさに切る。イカをポリ袋に入れ、○を加えて下味をつける。赤唐辛子は種を取り除いて輪切りにする。

### 2 フライパンで炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、イカと赤唐辛子を入れて炒める。イカにこげ色が付いてきたらきゅうりを入れて1分ほど炒め、●を加えて全体を炒め合わせる。

調理時間

15分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索