

食材2つだけ!

いか

×

パプリカ



調理時間

10分

エスニック風なメニューをおうちで

## いかとパプリカのさっぱり炒め

材料 (2人分)

輪切りいか …………… 200g

パプリカ(黄色) …………… 1個

にんにく …………… 1片

○ナンプラー …………… 大さじ1

○酢 …………… 小さじ2

○酒 …………… 大さじ1

○砂糖 …………… 小さじ1/2

赤唐辛子 …………… 1/2本

ごま油 …………… 大さじ1

### 1 材料を切る

パプリカは種を取り除き、1cm幅に切る。にんにくはスライスする。赤唐辛子は種を取り除き、輪切りにする。

### 2 炒める

フライパンにごま油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。にんにくの香りがしてきたらパプリカ、いかを入れて2分炒める。○を入れて全体を炒め合わせる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索