

セロリとイカの塩炒め



栄養価(1人分)

エネルギー 95kcal、たんぱく質 9.5g

脂質 3.5g、食塩相当量 1.1g

材料(2人分)

セロリ	200g	サラダ油	小さじ1(4g)
イカ	100g	◎中華だしの素	0.5g
☆食塩	0.5g	◎食塩	0.8g
☆こしょう	少々	◎黒コショウ(粗びき)	少々
☆ごま油	小さじ1/2(2g)		
☆酒	小さじ1(5g)		
☆片栗粉	小さじ1(3g)		
生姜	2g		
にんにく	2g		

作り方

1. セロリの茎は、筋をとって1cm幅の斜め切り、セロリの葉は食べやすい大きさに切る。
耐熱皿にセロリの茎を入れてラップをし、電子レンジ(600w)1分30秒加熱する。
2. イカは、内臓と皮を取り除いて切り開き、格子状に飾り切りして一口大に切る。
ボウルにイカと☆の材料を入れてからめ5分程おく。
3. 鍋に湯を沸かし、食塩少々、酒少々入れ、イカを30秒ほど茹でる。
軽く火が通ったらザルにあげて水気を切る。
4. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、生姜とにんにくを入れて炒める。
香りがしたらセロリの葉、セロリの茎、3のイカの順に入れて炒め、◎の調味料を加えて手早く炒め合わせる。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報