

# 02 副菜 甘酢炒め

memo 数値：1人分

エネルギー	82Kcal
炭水化物	10.3g
たんぱく質	7.0g
塩分	2.1g



## レシピ Recipe

- 1 イカは5mm幅の輪切りにする。
- 2 エリンギ、人参、ピーマンは短冊切りにする。きくらげはぬるま湯につけ戻し、細切りにする。
- 3 **A** を混ぜ合わせ、甘酢を作る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、**1** と **2** を炒め、火が通ったら **3** を入れる。
- 5 水溶き片栗粉で、とろみをつける。

材 料	数 量
イカ	60g
エリンギ	60g
人参	40g
ピーマン	20g
きくらげ(乾燥)	2g
サラダ油	小さじ1
薄口醤油	小さじ3
<b>A</b> 砂糖	小さじ2
酢	小さじ3
中華風だしの素	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1弱



### 栄養士・調理師から一言

いつもと雰囲気の違う甘酢を使った炒め物で、野菜やきのこ類をしっかりとることができます。冷凍のイカを使うと、より簡単にできます。

(分量は2人分です)