

セロリとイカの中華炒め

材料 2人分

- セロリ 1本 (160g)
- イカ (つぼ抜き) 100g
- 胡麻油 大さじ 1/2杯
- 中華味 小さじ 1/2杯
- 料理酒 大さじ 1杯
- 醤油 小さじ 1/2杯
- あらびき胡椒 少々



1人分 93 Kcal ・ 塩分 0.9 g



作り方

- 1・セロリはピーラーで筋を取り、斜めに1cm位の幅に切る
- 2・イカは皮を剥き、表面に軽く切り目を入れ短冊切りにする
- 3・調味料を合わせる
- 4・フライパンに胡麻油を熱しセロリを炒め、軽く火が通ったらイカと3の調味料を加えさっと炒める
- 5・仕上げに胡椒をふり器に盛って出来上がり♪

