

イカと野菜のトロトロうま煮風



1人分の主な栄養価

エネルギー	286kcal
たんぱく質	20g
脂質	15.5g
炭水化物	17.8g
食物繊維	4.9g
食塩	2.6g

材料<2人分>

イカ……………100g	しょうがチューブ…2cm
豚肉(ロース)……80g	水……………150cc
白菜……………1/8個	鶏ガラスープの素…小さじ2
人参……………中1/2本	酒……………大さじ1/2
たけのこ(水煮)…80g	片栗粉…12g(水40ccで溶く)
しいたけ……………2個	塩・こしょう……………適量
ごま油……………大さじ1	ごま油(風味付け)…小さじ1/2

作り方

- ①イカ、豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ②白菜はざく切り、人参、たけのこは短冊切り、しいたけは薄切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて、イカ、豚肉を炒める。
- ④しょうが、人参、たけのこ、しいたけ、白菜の芯を炒めて、その後、白菜の葉を入れ、塩・こしょうをして、少ししんなりするまで炒める。
- ⑤水150ccに鶏ガラスープの素、酒を加えたものをフライパンへ入れて煮る。
- ⑥最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて、風味付けにごま油を加えて完成。

料理のポイント

イカなどの魚介類に含まれるグリシンが睡眠におすすめ。野菜やきのこ類は別の食材で代用してもOK!

材料には、7大アレルギーを含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
×	×	×	×	×	×	×