



181Kcal. 塩分1.5g(1人分)、調理時間15分

<材料> 4人分

イカ	1杯
なま麩(黒ゴマ)	1/4本
えのき茸	1/2袋
絹さや	16枚
にんじん	少々
A明太子	1腹(皮を取る)
塩少々	
卵	2個
炒め用サラダ油	大さじ1

<作り方>

1. イカは細切りする。
2. なま麩は1cm角に切る。
3. えのき茸は根元を落とし、半分に切り、絹さや、にんじんは、せん切りにする。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3.を入れ炒めAを加え、更にいため、にんじんがしんなりしたら、1. 2.を加え炒め、溶き卵を入れ、絡める。