

## 海鮮となま麩の千リソース

No.116

～海老、イカのうまみとトマトの酸味が食欲増進！ ピリ辛千リソースがまともめ役～



262Kcal、塩分2.8g(1人分)、調理時間25分

### <材料>4人分

海老	8尾
イカ	1杯
トマト	1個
玉ねぎ	1/2個
なま麩(よもぎ)	1/4本
にんにくみじん切り	1片分
炒め用サラダ油	大さじ2
A 豆板醤	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
醤油、かたくり粉	各大さじ1
水カップ	1/2+鶏がらスープの素小さじ1
青ネギ	小口切り 2本分

### <作り方>

1. 海老は背ワタ、殻、尾を取る。イカは内臓を取り、輪切り、足もざく切りにする。
2. トマトは櫛切りにし、玉ねぎは3cm角に切る。生麩は5mm角に切る。
3. Aを合わせる。
4. フライパンにサラダ油とにんにくを入れ炒め、1.とタマネギを入れ炒める。③.を入れとろみがついたら2.のトマトとなま麩を混ぜる。
5. 4.を器に盛り青ネギをのせる。