

イカとなま麩のチリソース

No.172

～生麩がメイン、イカは味だし、絡めたチリソースで食べる一品です～



170Kcal, 塩分3.5g (1人分)、調理時間10分

<材料> 4人分

<作り方>

イカ 350g
(冷凍ロールイカでもよい)
酒塩少々、片栗粉少々
ニンニク、ショウガ 各1片
長ねぎ 10cm
なま麩 1/3本
炒め用 胡麻油 大さじ1
A 酒 大さじ3
ケチャップ大さじ2
醤油大さじ1と1/2
オイスターソース 小さじ2
豆板醤 大さじ1/2

レタス

1. イカは食べやすい大きさに切り、酒、塩少々し、片栗粉少々をもみこむ。
2. にんにく、しょうがはみじん切りにし、長ねぎは1cmの小口切り、なま麩は1cm角に切る。
3. Aを混ぜる。
4. フライパンにごま油を熱し、①.を強火で炒め、取り出し、油少々足して2.を炒める。イカを戻し、3.を加え、手早く絡める。
5. レタスの上に盛る。