

☆イカそうめんチャンプルー☆

■たくさんの野菜とイカを美味しく食べられる！ちょっとアレンジの効いた沖縄料理★



旬のイカと野菜たっぷり！
色んな具材で
試してみて☆

■ 1 人分 ■

355kcal

★材料／2人分

そうめん200g イカ1杯(100g) 人参1/2(100g) たまねぎ1/2個(100g)
にら1/2わ(60g) かつお節1/2袋 にんにく・しょうが1片 酒大さじ2
塩小さじ1 こしょう少々 しょうゆ小さじ1 ごま油大さじ2

作り方

- ① イカ・人参は細切りにし、たまねぎはうす切り、にらは5～6cmの長さに切っておく。
- ② そうめんを固めにゆで、流水の下でもみ洗いをし、しっかりと水気を切っておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、みじん切りにしたにんにく・しょうがを香りが出るまで炒め、イカを入れ火が通ったら人参・たまねぎ、にらの順に入れ、塩・こしょうで軽く味付けをする。
- ④③で野菜がしんなりしてきたら、そうめんを入れてほぐしながら炒め、酒・塩・こしょうで味を調えたら、最後にフライパンの鍋肌にしょうゆをまわし入れ、サッと炒め合わせる。
- ⑤器に盛り、最後にかつお節を上からかけたら出来上がり！！

★旬の食材★



イカ



イカは水分が多く含まれ(80%が水分)、良質なタンパク質が多く含まれているのと、脂質が低いためダイエット食品に適しています！！

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ 成人病の予防に効果的 ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

● 総コレステロール値を下げ↓、善玉コレステロール値を上げる↑

● 血圧を下げる

● 視力の衰えを抑制

これらに効果的なのは**タウリン**が多く含まれているからです！！

タウリンはアミノ酸の一種で、するめの表面が白っぽくなるのは**タウリン**によるものです。

タコやカキ・あさり・しじみなどの貝類などにも多く含まれています。

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美