

# イカときゅうりのエスニック炒め

1人分

165kcal

## 材料/2人分

- ・生スルメイカ 小さめ2杯(260g)
- ・きゅうり 1本(100g)
- ・赤パプリカ 小1ヶ(55g)
- ・ごま油(炒め用) 小さじ1
- [a] ・ナンプラー 大さじ1/2
- ・オイスターソース 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ2/3

## 作り方

- ① スルメイカは、胴と軟骨を引きはがし、ハラワタと足を引っ張り出す。
- ② ハラワタと足を切り離し、足は吸盤を取り除き食べやすい大きさに、胴は輪切りにする。
- ③ きゅうりは、所々皮をむき2cmの乱切りに、パプリカは縦半分に切って種を除き、2cm角に切る。
- ④ 熱したフライパンに、ごま油をひき、スルメイカを炒め、色が変わったらパプリカを入れてさらに炒める。
- ⑤ パプリカがしんなりしたら、きゅうりを入れて軽く炒め、混ぜ合わせておいた[a]を入れ、全体にからめて出来上がり！

**するめいか**は、夏が最も水揚げが多く、  
美味しい旬となります。

いかには、“タウリン”が豊富に含まれ、  
様々な予防効果が認められています。

### “タウリン”の効果

- ・コレステロールを下げる
- ・肝機能を高める
- ・血圧を下げる

などの作用があります。

体の各部分の機能を高めることにより、  
様々な症状や病気に対する抵抗力  
をつけ、予防・改善をします！

イカには、水産物にしか含まれていない、  
EPA、DHAを含みます！

### EPA

血管を詰まらせないようにする作用  
(抗酸化作用)や、善玉コレステ  
ロールを増やす。

### DHA

脳の神経細胞が活性化され、  
老化抑制や認知症予防となる。