

いかとしタスときくらげのんにく醤油炒め



1人分
74kcal

～材料/2人分～

- ・するめいか 1杯(80g)
- ・しタス 200g(中1/2ヶ)
- ・きくらげ(生) 50g(大きめ3枚)
- ・生姜の千切り 10g
- ・いかのわた 1杯分
- [a]・酒 小さじ1/2
- ・にんにく醤油 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

- ①いかは、胴体の部分から足を引き抜き、胴体・わた・足に分ける。
- ②胴体部分を開いて1枚にしたものを2等分にしたら、横1cm幅で切り、足も同じ長さにそろえて切る。
- ③いかのわたは絞り出して、酒・にんにく醤油(しょうゆに皮をむいたにんにくを入れたもの)と合わせておく [a]。
- ④きくらげは、1cm幅に切り、しタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ⑤熱したフライパンにごま油をひき、生姜の千切りを入れて軽く炒めたら、②のいかときくらげを入れ、[a]を入れて味付けをする
- ⑥最後にしタスを入れ、さっと炒め合せたら出来上がり!



きくらげは6月～9月が旬です。

食物繊維 が豊富に含まれていますので以下のような効果があります!

- コレステロールの上昇を抑える → 動脈硬化を予防する
- 便秘を解消する → 大腸がんを予防する
- 腹持ちを良くする → 肥満を予防する

食物繊維総量(水溶性+不溶性)を比べてみよう!(100g中)

 ごぼう 5.7g	 きくらげ(生) 5.6g	 えのき 3.9g	 ぶなしめじ 3.7g	 生しいたけ 3.5g	 まいたけ 2.7g
 れんこん 2.0g	 きくらげ(生) 5.6g	 えのき 3.9g	 ぶなしめじ 3.7g	 生しいたけ 3.5g	 まいたけ 2.7g

ごぼうと同じ位の食物繊維が含まれていて、きのこの中では**トップクラス**です!