



# セロリとイカの中華炒め



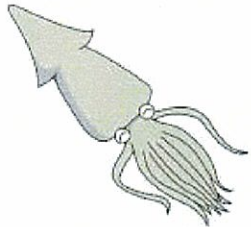
材料：4人分

- セロリ 2本
- ロールイカ 100g
- ごま油 大さじ1杯
- 中華味 小さじ1/2杯
- 酒 大さじ1杯
- 醤油 小さじ1杯
- 塩 少々
- 荒挽き胡椒 少々

合わせ調味料



1人分78kcal 塩分 1.1g



\* 作り方\*

1. セロリはピーラーで筋を取り1cm位に切る。
2. イカは表面に軽く切り目を入れ、一口大に切る。
3. 調味料を混ぜ、合わせ調味料を作る。
4. フライパンにごま油を熱し、1、2を手早く炒め3の調味料をからめる。
5. 仕上げに荒挽き胡椒をふり器に盛る。

セロリとイカは今が旬！！さっと炒めて噛み応えのある食感を楽しんで♪

