

# イカときくらげのあんかけ



## 【材料】

イカ（短冊切り）	15g
きくらげ（乾燥）	1g
もち麦	5g
白菜 （1口大にざく切り）	30g
にんにく（みじん切り）	2g
しょうが（みじん切り）	2g
油（炒め用）	小さじ1/2
絹さや（ほそ切り）	2枚

A	水	大さじ2弱
	中華味の素	3g
	砂糖	少々
	濃口醤油	小さじ1弱
水溶き片栗粉		
〔	片栗粉	小さじ1/2
	水	小さじ1/2

## 【作り方】

1. もち麦はたっぷりの水で15分くらい茹でる。
2. きくらげは水で戻して細切りにする。
3. フライパンに油を入れて熱し、生姜、にんにくを炒め、香りがでたらイカをいれ、炒める。
4. イカに火が通ったら、きくらげ、白菜を入れて炒め、1のもち麦を加え、絹さやを入れて炒める。
5. 4にAを入れて軽く煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



1杯あたり  
57  
kcal

蛋白質  
3.9g

脂質  
2g

炭水化物  
6.8g

塩分  
0.7g

食物繊維  
2g

