


## いかとブロッコリーの中華炒め

	<b>材料(2人分)</b>					
	いか(胴部)	50g	酒	小さじ 1	ブロッコリー	150g
				人参(短冊切り)	20g	
				しょうが(みじん切り)	少々	
				油	小さじ 1 1/2	
				A {	中華だし	小さじ 1/2
					塩	ひとつまみ
					酒	小さじ 2
				刻みアーモンド	少々	
<b>1人分の栄養量</b>	<b>エネルギー</b>	<b>たんぱく質</b>	<b>脂質</b>	<b>塩分</b>	<b>ビタミン E</b>	
	89kcal	8.3g	4.1g	0.9g	3.1mg	



### 作り方

1. いかは輪切りにし酒をふる。
2. ブロッコリーは下茹でしておく。
3. 油を温めしょうがを入れ、いか、にんじん、ブロッコリーを炒める。
4. A で味付けをする。
5. アーモンドを仕上げにふる。



### コメント

- ・ ビタミン類は抗酸化物質が豊富です。