



イカピリ辛ナムル（茹で） 調理時間20分

【分量（4人分）】

イカ：120g
 ピーマン：80g
 人参：30g
 もやし：160g
 おろしにんにく：3g
 ごま油：10g
 醤油：20g
 コチュジャン：20g
 白ごま：10g
 塩：少々
 こしょう：少々

【作り方】

- ①イカ下処理し、胴体は3cm細切り、ゲソは同じ長さ
に切り分ける。
お湯を沸かし茹で、ザルにあげて冷ましておく。
- ②ピーマン、人参は3cm細切りにし、もやしと一緒に
サッと炒める。
- ③ボウルにイカ、野菜を入れ、ごま油、しょうゆ、コチュ
ジャン、おろしにんにく、白ごまを加えてよく和える。
- ④塩、こしょうを味を見ながら加える。



【栄養成分（1人分）】

エネルギー：86kcal
 たんぱく質：7.5g
 脂質：4.9g
 炭水化物：4.1g
 食塩相当量：1.2g

【ポイント】

- ・辛味が苦手な場合はコチュジャンの量を調整する
- ・刺し身用のイカを生のまま和えても良い