



岡山県栄養士会玉瀬支部瀬戸内ブロック

特 野

いかの塩辛とキャベツの ゆずこしょう炒め



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 43kcal
たんぱく質： 2.6g
脂 質： 1.4g
炭水化物： 6.1g
食塩相当量： 0.8g

【材料（4人分）】

キャベツ	400g
しめじ	40g
いかの塩辛	30g
ゆずこしょう	小さじ1程度
サラダ油	小さじ1(4g)
貝割れ大根	適宜

【下準備】

○キャベツ・・・5cm角に切る
○しめじ・・・石づきを切り落とし、小房に分ける

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、キャベツとしめじを炒める。
- ② 火が通ったら、いかの塩辛とゆずこしょうを加えて炒め合わせる。(いずれも量は調節する)
- ③ 器に盛り、上に貝割れ大根を飾る。

キャベツは瀬戸内市の特産物です。

いかの塩辛は商品によって食塩含有量が異なるので、味をみながら加えましょう。

