

## 【イカと春キャベツのマスタード炒め】レシピ

## 【材料 4人分】

イカ（生）	正味400g
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
春キャベツ	400g
ミニトマト	8個
オリーブ油	大さじ1
粒入りマスタード	大さじ1



## 栄養価

エネルギー	153 kcal	たんぱく質	20.5 g
脂質	4.6 g	食塩相当量	1.0 g

## 【作り方】

## 【イカの下ごしらえ】

- ・イカは、わた（内臓）を破らないように気をつけながら、胴から足とわたを引き抜く。
- ・胴についている軟骨を引き抜き、胴内に残った内臓はきれいに除き、水で洗って水気をふく。
- ・エンペラ（三角の部分）を外しながら皮をむく。
- ・足とわたを切りはなし、足の輪になっている部分に切り込みを入れて開き、目とくちばしを取り除く。吸盤は包丁の刃でこそげとる。



春ですね ♥  
心もウキウキチーン!

## 【作り方】

- ① イカは、胴を包丁で開き、表の面に斜めに切り目を入れる。
- ② 胴とエンペラは4～5cm長さの短冊切り、足は4～5cm長さに切り、塩、こしょうで下味をつけておく。
- ③ 春キャベツは一口大のざく切りにする。
- ④ ミニトマトはへたを取り、縦半分に切る。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、イカを入れてさっと炒める。
- ⑥ イカに軽く火が通ったら、キャベツとミニトマトを加えて炒め、粒入りマスタードを加え、全体にさっくりと炒め合わせる。

※はだの野菜ヘルシー料理講座より

※冷凍イカでもOK。ほかにもシーフードミックスや鶏肉でも美味しく食べられます。

※春に出回る新キャベツ（春玉）は淡い緑色で葉肉が薄く、水分が多いのでふわふわと柔らかいのが特徴。生でそのまま食べたり、食感が残るくらいにさっと火を通して食べるのがおすすめです。