

いかと大根の煮物



材料(2人分)

・いか・・・120g
・大根・・・160g
・絹さや・・・10g

① { ・出し汁・・・100ml
・生姜・・・6g
・酒・・・20g
・しょうゆ・・・10g
・砂糖・・・6g

- ①いかは中わたを処理し、輪切りに切る。
- ②大根は皮をむき、乱切りにし、一度ゆでておく。
絹さやもすじを取り、色鮮やかにゆでておく。
- ③鍋に出し汁を煮立て、①、いか、大根を入れて煮る。
- ④皿に盛り、上から絹さやを飾る。

エネルギー
99kcal

塩分 0.7g

コレステロール 168mg

たんぱく質 12.0g

ワンポイント いかは、たんぱく質やアミノ酸が豊富なうえ、
アドバイス 脂質や糖質が低く、低カロリーな食材です。