



アスパラガスとイカのネギ炒め



イカは、タウリンがほかの魚介類に比べて2~3倍も豊富に含まれているので、動脈硬化や高脂血症などの成人病予防に効果があります。体力増強作用のあるアスパラガス、免疫強化作用のあるキクラゲ、でんぷんや糖분을無駄なくエネルギーに変える白ネギと一緒に食べると、成人病の予防に効果的です。

アスパラガス・イカ・キクラゲ・白ネギを一緒に食べると成人病予防に効果的です。



●材料 (4人分)

グリーンアスパラガス 3束、赤ピーマン 1個、白ネギ 15cm、ショウガ 5g、
 絞甲イカ 2ハイ、キクラゲ (乾燥) 3g、水溶き片栗粉 小さじ1、サラダ油 大さじ1/2、
 サラダ油 大さじ2 (合わせ調味料) 中華スープ 1カップ、砂糖 小さじ1/2、
 薄口しょうゆ 小さじ1、塩 少々、こしょう 少々

●作り方

- 1 アスパラガスは根元を落とし、下から1/3くらいを薄皮をむく。5~6cm長さの斜め切りにする。
- 2 イカは、足を引き抜いて、ワタ・目・くちばしを取り除き、皮をむいて洗って開く。イカの胴部分を縦2等分に切り、表部分に格子状に切り込みを入れ、斜め2~3cm幅に切る。足は、1本ずつ切り離し、4~5cmの長さに切り、エンペラもほかの部分と形をそろえて切る。
- 3 沸騰した湯に塩を少々(分量外)入れて、2のイカをサッとゆでてから、水気を切る。
- 4 キクラゲは水につけて戻し、石づきを取り除く。ショウガは千切りにし、赤ピーマンは細切りに、白ネギはみじん切りにする。
- 5 フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、アスパラガスをサッと炒め、アスパラガスがかぶるくらいの湯を注ぎ、下ゆでしてザルにとり水気を切る。再びフライパンにサラダ油(大さじ2)を入れ、ショウガ・白ネギを香りが出るまで炒めたら、アスパラガス・キクラゲ・合わせ調味料を加える。味をみて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、イカを入れてサッと炒め合わせる。