



3月のお手軽減塩レシピ

“イカとスナップエンドウの カレー風味炒め”



シャキシャキとした食感のスナップエンドウと、歯ごたえのあるイカを使ったレシピです。カレー粉とバター風味を生かし、少ない塩味で美味しく食べられるようにしました。

《材料》2人分

イカ	1杯 (約300g)
スナップエンドウ	120g
カレー粉	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
バター (塩分不使用)	10g
サラダ油	大さじ1
黒こしょう	少々



《作り方》

- ①イカの内臓を除き食べやすい大きさに切る。
- ②スナップエンドウの筋をとる。
- ③フライパンにサラダ油を引く。火にかけてバターを溶かし、①と②を炒める。
- ④火が通ったら、カレー粉を加えて炒める。
- ⑤しょうゆを加えてひと混ぜし、黒こしょうで味をととのえて出来上がり。



1人分 食塩相当量 0.9g