あいちゃんセット

1回目

Aコース 5/7 水
Bコース 5/8 木

やわらかいかの塩やきそば

材料〈2人分〉

- イカ短冊 … 150g
- キャベツ …… 1/6個
- アスパラガス …… 3本
- 人参 …… 30g
- レモン（くし切り） …… 2個
- 中華蒸し麺 …… 2玉
- ごま油 …… 大さじ1
- A
  - 酒 …… 大さじ2
  - 水 …… 大さじ3
- B
  - 塩 …… 小さじ1/4
  - こしょう …… 少々
  - にんにく（すりおろし） …… 小さじ1/2
  - 鶏ガラスープ（顆粒） …… 小さじ1/2

❶ イカ短冊は解凍し、水気を拭き取る。

❷ キャベツはざく切り、アスパラガスは1cm幅の斜め切り、人参は短冊切りにする。

❸ 中華蒸し麺は耐熱容器にのせてラップをかけ、電子レンジ（500W）で約1分加熱する。

❹ フライパンにごま油を入れて熱し、①、②を加えて中火で2〜3分炒めたら、③とAを回し入れ、蓋をして中火で1〜2分蒸し焼きにする。

❺ ④にBを加えて中火で2分炒め合わせ、器に盛り、レモンを添える。

約435kcal 1人分