夏に旬を迎える「やりいか」をどうぞ。

副 菜

いかのみそバター炒め

《材料：２人分》

- いか　１杯
- 生しいたけ　４枚
- いんげん　６本
  （またはピーマンなど）
- にんにく　1/2かけ
- バター　10ｇ
- みそ　大さじ1/2
- 酒　大さじ1/2

① いかは下処理し、食べやすい大きさに切る。
しいたけは石突を取り、1/4の大きさに切る。
いんげんは下ゆでし、2～3㎝長さに切る。

② フライパンを熱しバターを溶かし、いかを入れる。
全体を混ぜたら、しいたけ、いんげんを入れる。

③ 全体に火が通ったら、みそ、酒を加え、味を絡ませる。

栄養価計算‥１人分　＜調理時間：約１５分＞
エネルギー：１２４kcal　食塩相当量：１．０ｇ

問い合わせ先　宗像市健康づくり課　電話：0940-36-1187