



## ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2002年6月号より」

アスパラといかの中華炒め・・・身近な素材で作るお料理バラエティ。


**材料(4人分)**

グリーンアスパラガス	1束
モンゴイカ(冷凍)	250g
きくらげ(乾燥)	5g
白ねぎ	3cm
土しょうが	薄切り2枚

## ▼A▼

塩	小さじ1/4
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1

## ▼B▼

鶏ガラスープ	大さじ3
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1
サニーレタス	適量
レモン	1/2コ

- 1 アスパラガスは根元のかたい部分を切り落としてななめ切りにし、白ねぎ、土しょうがはみじん切りにします。
- 2 きくらげは戻して石づきを取り除き、Bの材料をボールに合わせておきます。
- 3 イカは解凍して表面に細かい格子状の切り目を入れ、ひと口大に切ってAをもみこみます。これを沸騰した湯にくぐらせて水けをきります。
- 4 サラダ油を熱し、白ねぎと土しょうがを炒めて香りを出し、アスパラガスを炒めます。
- 5 アスパラガスが鮮やかな色に変わったらイカときくらげを加えてざっと炒め、Bを加えてからめます。
- 6 サニーレタスをしいた皿に盛ってレモンを添えます。