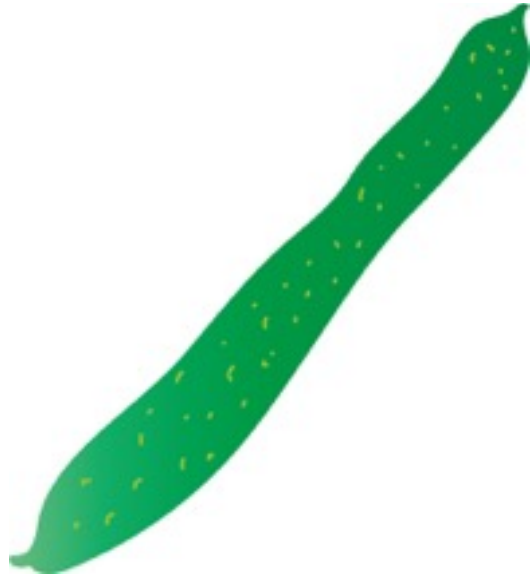


夏-3 夏いかときゅうりの炒め物

【材料】（2人分）

いか 1杯
きゅうり 2本
にんにく 1かけ
しょうが 1かけ
ごま油 大さじ1
酒 大さじ1
豆板醤 小さじ1/2
塩 適量
コショウ 適量



【作り方】

1. いかは1センチ幅の輪切りにする。きゅうりはピーラーで皮をむいてヘタを切り落とし、一口大の乱切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンを熱してごま油をひき、にんにく、しょうがを弱火で炒める。いい匂いがしてきたら、いかを加えて塩、コショウ少々振って強火で炒める。
3. いかの色が変わったらきゅうりを加えて炒める。きゅうりの角が取れて少し丸くなってきたら、酒、豆板醤を加えて炒め合わせる。味をみて塩、コショウで調える。