

# ホタルイカのオイスターソース炒め<sup>いた</sup>

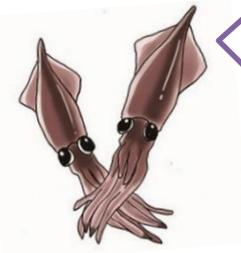


## 材料【4～5人分】

ほたるいか	50 g	サラダ油 <sup>あぶら</sup>	適量 <sup>てきりょう</sup>	
鶏肉 <sup>とりにく</sup>	150 g	オイスターソース	小さじ2	} A
キャベツ	2枚 <sup>まい</sup>	淡口醤油 <sup>うすくちしょうゆ</sup>	小さじ3	
人参 <sup>にんじん</sup>	中1/4本 <sup>ちゅうほん</sup>	砂糖	小さじ2	
まいたけ	1/3株 <sup>かぶ</sup>	酒	小さじ1	
		こしょう	少々 <sup>しょうしょう</sup>	
		おろしにんにく	少々 <sup>しょうしょう</sup>	
		片栗粉 <sup>かたくりこ</sup>	小さじ1	

## ～ 作り方 ～

- ① 鶏肉は一口大、キャベツは色紙切り、人参はいちょう切り、まいたけはほぐしておく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、人参、キャベツ、ほたるいか、まいたけの順に入れ炒める。
- ③ ②に調味料 A を加え炒め、味を調える。
- ④ 最後に水で溶いた片栗粉を入れ、仕上げる。



ほたるいかは、兵庫県が全国トップクラスの漁獲量を誇ります。蛍のように美しく発光することから、その名前がつけました。春の訪れを感じる食材です。好みで、ほたるいかをたっぷり使って味わってみてください。