

# ピーマンといかのガリウ炒め

## ピーマン



ビタミンCや、体内の活性酸素を取り除くカロチンが比較的多く含まれています。また、緑のピーマンはビタミンや葉緑素の働きで、高血圧、動脈硬化の予防にも役立ちます。

### 材料(4人分)

- ピーマン …… 12個
  - えびいか …… 400g
  - にんにく …… 4かけ
  - ごま油 …… 大さじ2
- a
- 中華スプーンの量 …… 小さじ1/2
  - オイスターソース …… 小さじ2
  - ショウ油 …… 大さじ2
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - かにすり粉 …… 小さじ1
  - 砂糖 …… ふたつまみ

### 作り方

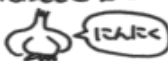
① ピーマンは縦半分に切って、へたと種を取り除き、乱切りする。



② いかは表面に深く格子状に切り目を入れ、ひと口大に切る。



③ にんにくは薄切りにし、aは混ぜ合わせておく。



④ フライパンにごま油と③のにんにくを入れて弱火にかき、香りが出るまで炒める。



⑤ ④に①のピーマンを加えて中火から強火で2~3分炒める。

⑥ のいかを加えてさらに1~2分炒める。

⑦ aを回し入れ、汁気がほぼなくなるまで炒めたら



いかは  
いかが?