

焼肉塩だれ 「イカとセロリの炒めもの」レシピ



材 料		分量 (2 人前)
焼肉塩だれ		30~40 g
イカ		80.00 g
セロリ		50.00 g
パプリカ		30.00 g

手 順

<p>①</p>	<p>②</p>	<p>③</p>
<p>写真の材料は2人前です。</p>	<p>フライパンをあたため、イカを炒めます。</p>	<p>②にセロリを加え、炒めます。</p>
<p>④</p>	<p>⑤</p>	<p>⑥</p>
<p>セロリに火が通ったら、パプリカを加え、更に炒めます。</p>	<p>具材に火が通ったら、たれを加え、全体によくからめます。</p>	<p>皿に盛りつけて完成です。</p>

