

おすすめレシピ
～おてがるシリーズ～

1人分あたり

258kcal

塩分 1.6g

「ポテタコ炒め」

☆☆☆栄養情報☆☆☆

たこに多く含まれるタウリンは肝機能を高めたり、血圧を調整する効果があるとされています。塩こしょうの代わりに、クレイジーソルト（岩塩とハーブの調味料）を使うと、さらに風味よく仕上がります。



【材料・2人分】

- ・じゃがいも 2個
- ・たこ(刺身用または、ゆで) 100g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・にんにく ひとかけ
- ・顆粒だし 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・パセリ 適量
- ・揚げ油 適量

【作り方】

- ① たこを一口大に切り、にんにくをスライスします。
- ② じゃがいもは厚めに切り、素揚げします。(写真は厚切り冷凍ポテトを使っています。)
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ火にかけ、いい香りがしてきたら、たこを強火で1分炒めます。
- ④ フライパンに②のじゃがいもを加えて中火で1分くらい軽く炒め、顆粒だし、塩、こしょうで味を調えます。
- ⑤ 彩りにパセリを添えて、完成です。

レシピ提供: 十和田市 工藤様

栄養計算: 栄養士 田中 舞子

皆様のレシピを教えてください！ 栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。