



**おすすめレシピ**  
～おてがるシリーズ～

Vol.62 (平成 24 年 11 月号)

# 「ポテタコ炒め」

1人分あたり

258kcal  
塩分 1.6g

## ☆☆☆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、  
血圧を調整したりする効果があるとされています。  
塩コショウの代わりに、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
・コショウ	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、コショウで味を調えます。
- 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

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。