



たこと枝豆の食感も楽しいひと皿です!

〈当メニュー1人当り〉

カロリー

約151kcal

塩分

約1.7g

たこと枝豆のガーリック炒め

材料(2人分)

茹でたこ……150g
枝豆(さや付き)
……………100g
塩……………少々
まいたけ……100g
にんにく……1片
バター………10g
しょうゆ……小さじ2

作り方

- 1.枝豆は洗ってフライパンに入れ塩を振り、フタをしたら弱火で5分蒸し焼きにする。火を止めたらさやをはずしておく。
.....
- 2.茹でたこは一口大に切る。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。にんにくはみじん切りにする。
.....
- 3.フライパンを弱火にかけ、バターとにんにくを入れて炒める。まいたけを加えて火が通ったら、たこ・枝豆を加えて炒める。
.....
- 4.しょうゆをまわしかけ炒め合わせる。