

タコのガーリック炒め



《材料》

ゆでだこ 200g
にんにく 1片 唐辛子 2本
小麦粉 少々 醤油 大さじ1
塩・コショウ 少々
ブロッコリー 適量
オリーブオイル 適量

《下準備》

- ①ゆでだこはそぐように薄くスライスする。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③ブロッコリーは塩ゆでしておく。

《作り方》

1. ゆでだこの表面に軽く小麦粉をはたく。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて火をかける。
3. そこに1を入れ醤油を加え塩・コショウで味を調える。
4. 器に盛り付けて、③を添えてできあがり。

— オススメポイント —

タコに含まれるタウリンとニンニクのW効果が夏バテに効く！
疲労回復にどうぞ。

醤油を加えるため和風の食べやすい味付けです。
味がしっかりしているのでおつまみにもGOOD！

パスタと和えると『タコとガーリックのパスタ』にアレンジできます。