

2025年7月号

【料理名】 たことじゃがいものバジル炒め



【献立】

トマトとズッキーニ、ベーコンの重ね焼き
コーンスープ

【調理時間】 15分

【カロリー】 185 kcal

【塩分】 1.1g

【主材料】（2人分）

ゆでたこ……150g

じゃがいも……1個（200g）

さやいんげん……6本

にんにく…… $\frac{1}{2}$ 片

バジルの葉……3～4枚

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A 粗びき黒こしょう……少々

【作り方】

1. たこはそぎ切りにする。じゃがいもは皮つきのまま洗って5mm厚さの半月切りにし、水にさらして水気をきる。いんげんは3cm長さに切る。にんにくはつぶす。バジルは粗く刻む。
2. フライパンにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったらじゃがいもを炒める。じゃがいもに透明感が出てきたら、いんげんを加えて炒める。
3. 野菜に火が通ったらAをふり、たこを加えて炒め合わせる。バジルを加えてさっと炒める。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。