

タコの
ガーリックチャーハン



《材料：2人分》

ご飯(温かいもの)・・・1合分
 茹でタコ・・・足2本
 (150g)
 しめじ・・・1パック
 白ネギ・・・1/2本
 ニンニクみじん切り
 ・・・大さじ1
 ベーコン・・・1枚
 タカノツメ・・・1本
 酒・・・大さじ1
 中華スープの素・・・小さじ1
 オイスターソース
 ・・・小さじ1
 ブラックペッパー・・・少々
 オリーブ油・・・大さじ1
 パセリみじん切り・・・適量

【1人あたり エネルギー 467kcal 塩分 0.95g 1食分 383円】

- 1 タコは食べやすい大きさにスライスする。白ネギ・ベーコンは荒ミジンにする。しめじはほぐしておく。タカノツメは輪切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でニンニク・タカノツメを入れ香りを出す。
- 3 次にベーコン、ネギを入れ炒める。
- 4 次にシメジとタコを入れ炒め、酒、鶏ガラスープの素を入れ水分を飛ばす。
- 5 水分が少なくなってきたらオイスターソースを入れ、ご飯を手早くダマにならない様に混ぜる。
- 6 仕上げにブラックペッパーで味付け。器に盛り、仕上げにパセリを振って出来上がり♪

コツ・ポイント

温かいご飯の方が、ほぐれ易いです。
 冷えてる場合はレンジ加熱する。ニンニクはたっぷりが美味。
 鶏がらスープの素、オイスターソースは、メーカーにより塩分が違うので加減して下さい

タコのうまみがご飯にたっぷりしみ込んだチャーハン!
 たっぴりのガーリックで食欲がそそります。

揚げない
タコのから揚げ



《材料：2人分》

茹でタコ・・・200g
 A
 醤油・・・大さじ2
 酒・・・大さじ1
 生姜すりおろし
 ・・・小さじ1/2
 片栗粉・・・大さじ3
 サラダ油・・・大さじ4
 黒こしょう・・・ひと振り
 レモン・・・適宜
 ビニル袋・・・1枚

【1人あたり エネルギー 323kcal 塩分 1.9g 1食分 306円】

- 1 タコは食べやすい大きさに切る。ビニル袋にAを全て入れ、切ったタコを入れる。
- 2 1の袋をモミモミして冷蔵庫で1時間放置する。この時、平らになるように放置する。時々裏返すとよい。
- 3 約1時間後、タコを袋から取り出し、水分をキッチンペーパーでしっかりと拭き取る。←(コツです)。すぐ片栗粉をまぶす。
- 4 すぐにフライパンにサラダ油を入れ火にかけ、熱くなったらタコを入れる。
- 5 この時、しっかりと片面に焼き色がつくまでひっくり返さずにジッと待つ。※油がはねるけど少し我慢!キレイに仕上がるコツ。焼き色がついたら裏返し、両面焼いたらでき上がり!
- 6 仕上げに黒こしょうを振る。レモンを添える。

タコの食感がおいしいから揚げ!!
 ご飯やビールにぴったりです。

たこ&新たまねぎの
サラダ



《材料：2人分》

ゆでタコ・・・1本
 (60g)
 新玉ネギ・・・1/4個
 グリーンリーフ・・・4枚
 <ドレッシング>
 レモン汁・・・大さじ1
 オリーブ油・・・大さじ1
 ニンニク(すりおろし)
 ・・・小さじ1/4
 塩・・・小さじ1/4
 こしょう・・・少々
 パセリ・・・少々

【1人あたり エネルギー 359kcal 塩分 0.95g 1食分 107円】

- 1 ゆでタコは、薄い削ぎ切りにして、冷水で洗い、水気をきる。
- 2 新玉ネギは縦薄切りにする。
- 3 グリーンリーフは手で小さくちぎって冷水に放ち、パリッとしたりしっかり水気をきる。
- 4 ボウルで<ドレッシング>の材料をよく混ぜ合わせる。
- 5 1のタコ、2の玉ネギを<ドレッシング>のボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- 6 味がなじんだらグリーンリーフを加えてザッと混ぜ、器に盛ってパセリを散らす。

さっぱりしたタコのサラダは今の時期にぴったり!
 たっぴりタコを使ってお楽しみください!