



# タコとじゃがいもの にんにくしょうゆ炒め

料理制作/磯村 優貴恵(管理栄養士・料理研究家) 撮影/樂山 サトル スタyling・構成/佐藤 絵理

## 材料(2人分)

- タコ(茹で)..... 150g
- じゃがいも..... 大1個
- ししとう..... 4本
- パプリカ(赤・黄)..... 各1/2個
- にんにく..... 2片
- ごま油..... 大さじ1
- A
  - 酒..... 大さじ1
  - しょうゆ..... 小さじ1
  - 砂糖..... 小さじ1
- 黒こしょう..... 少々

## 作り方

- ①タコは一口大に切る。ししとうは竹串で数カ所穴をあけ、パプリカは乱切りにする。にんにくは半分に切り芽を取る。
- ②じゃがいもはよく洗ってから皮ごと一口大に切り、耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ(600W)で3分~5分ほど加熱する。
- ③フライパンにごま油とにんにくを入れ弱火にかけ、香りがたったらじゃがいもとタコを入れ炒める。
- ④ししとうとパプリカを加え軽く炒め合わせ、混ぜ合わせたAを回し入れ、黒こしょうをかける。



### ヘルコム編集室で実際に 作ってみました!

見た目は色鮮やかに、ほぼお手本どおりの出来映えでした! タコ、皮付きじゃがいも、ししとう、パプリカ、それぞれの食感が楽しめ、ごま油とニンニクの香りが効いておかずにもおつまみにも◎な一品となりました。そして、声を大にして言いたいポイントは、タコは炒めすぎるとびっくりするほど硬くなります! 全ての食材をサッと炒め合わせるくらいがお勧めです。私は、ちょっとしたアゴのエクササイズになりました^^;



1人分 230kcal  
塩分 0.9g



これまでに掲載したレシピを  
報道健保のホームページで紹介しています。