



たこのバターレモンソテー

ささっと作れる美味しい一皿。
あともう一品!という時に使えるレシピです。



カロリー
70 kcal
(1人分)

クイックレシピ
約**10**分

材 料 (4人分)


- | | | | |
|----------|------|----------|------|
| ゆでタコ | 200g | しょうゆ | 小さじ2 |
| スナックえんどう | 80g | レモン汁 | 大さじ1 |
| バター | 15g | 荒挽き黒コショウ | 少々 |

作り方

1
ゆでタコは、食べやすい大きさに切る。
スナックえんどうは筋をとって、塩茹でにする。



2
フライパンにバターを熱し、1のタコとスナックえんどうを3分炒め、しょうゆとレモン汁を加えてさらにさっと炒めたら、火を止める。



3
粗挽き黒コショウで味をととのえる。

栄養価

- たこは味覚障害を防ぐ亜鉛を多く含みます。
- 優れたアミノ酸組成の良質たんぱく質を含み、低脂肪低カロリーなので、ダイエット中の方にもお勧めの食材です。

ワンポイントアドバイス

- 2では、バターの風味をしっかり全体に回すように炒めます。
- 最後に汁気が出すぎたら強火で水分をとばしながら炒めてください。
- スナックえんどうはさやえんどうでも代用できます。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。