



おいしく・健康的に食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



半夏生にはたこを食べよう! たことブロッコリーのガーリック炒め



一人あたりのエネルギー 118kcal	食塩相当量 0.6g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

たこ(ボイル).....100g
ブロッコリー.....1/2株
にんにく.....1片
オリーブオイル.....大さじ1
塩.....少々
粗挽き黒こしょう.....少々

■作り方

- ①たこはひと口大に切る
- ②にんにくは芽を取り、薄切りにする
- ③ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで1分30秒程度加熱する
- ④フライパンにオリーブオイルと②を入れて中火に熱し、香りが立ったら、①と③を入れて炒める
- ⑤④に塩を加え、味が馴染んだら盛り付け、黒こしょうをふる

cooking memo