

# タコとじゃがいもの ハーブ炒め

ヘルシー  
&  
優しい  
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府 紘行  
今別府 靖子

## ◆ココが“推し”◆

彩り豊かな食材でおもてなしにもぴったりのレシピです。タコは低カロリー & 低脂質ながら、たんぱく質が豊富。肝臓を守る働きやコレステロールを下げる効果が期待できるタウリンも多く含んでいます。

\* \* \*



材料



**Point 1** ジャガイモは電子レンジで加熱することで火を通りやすくします。



**Point 2** ハーブを入れて炒めることで香りが立ち、野菜に風味が移ります。

1人分 ●カロリー：384kcal  
●塩分：1.8g

ごろっと食感が楽しい！  
春野菜の甘み引きつつ  
爽やかなハーブが香る一品です

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

タコ(茹で) ..... 150g  
じゃがいも ..... 中1個(100g)  
スナップエンドウ ..... 6個  
かぶ ..... 1株  
たけのこ(水煮) ..... 80g  
オリーブ油 ..... 大さじ1  
レモン汁 ..... 小さじ2  
タイム ..... 適量  
ローズマリー ..... 適量  
塩、粗びき黒こしょう ..... 少々

## 作り方

- 1 タコは大きめの乱切りにする。
- 2 ジャガイモは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で3~4分加熱する **Point 1**。
- 3 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、かぶは皮をむいて8等分のくし形に、かぶの葉はざく切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2・3を入れて軽く炒める。タイムとローズマリーを加えて炒め **Point 2**、タコを加える。焼き色がついたら塩、粗びき黒こしょうをして軽く炒め合わせる。
- 5 仕上げにレモン汁を回しかけて全体を混ぜ、器に盛り付ける。

\*タイム、ローズマリーの乾燥タイプを使用する場合は、塩、粗びき黒こしょうと同じタイミングで加えてください。

\*タコは冷凍シーフードミックス、野菜は冷凍野菜(フライドポテト、ブロッコリーなど)でもお手軽に作れます。

## 作り置きもOK!

- 冷蔵保存で1~2日
  - 冷凍保存で2週間
- 温め直し後、改めてオリーブ油、レモン汁、粗びき黒こしょうで調整すると風味がよくなります。  
※温め直すときは中心部まで火を通してください。ただし、加熱しすぎるとタコが硬くなるのでご注意ください。