




RECIPE

タコバターソテー

調理時間15分

【分量（4人分）】

タコ：120g
 長芋：80g
 しめじ：20g
 日本酒：15g
 有塩バター：10g
 濃口醤油：6g
 サラダ油：4g
 青海苔：少々

【作り方】

- ① しめじの石づきをとり、1本ずつにほぐす。
- ② 長芋の皮を剥き、一口大の乱切りに切る。
- ③ タコを長芋より、ひと回り大きい乱切りに切る。
- ④ フライパンにサラダ油を敷き、しめじ・長芋・タコを強火で炒める
- ⑤ 軽く(約1分間)炒めたら、弱火にして日本酒を入れてフタをする。
- ⑥ (約2分間)蒸し焼きにしたら、フタを取り中火にして水分を飛ばす。
- ⑦ 水分が飛んだら、バターと濃口醤油を入れて、バターが溶けるまで、絡めながら炒める。
- ⑧ 皿に盛り付け、上から青海苔を振りかける。



【栄養成分（1人分）】

エネルギー：61kcal
 たんぱく質：4.7g
 脂質：3.1g
 炭水化物：3.3g
 食塩相当量：0.6g

【ポイント】

- ・県産品の長芋を使用している
- ・アスパラやブロッコリー等緑の野菜を加えてもよい