



たことポテトのジェノベーゼ



【材料】(4人分)

・ゆでだこ …… 80g	・オリーブオイル …… 小さじ1 (またはサラダ油)
・じゃがいも …… Lサイズ1個(120g)	
・玉ねぎ …… 2/5 個(80g)	・塩 …… 少々
・ブロッコリー …… 1/3 株(80g)	・こしょう …… 少々
	・バジルソース(市販品) …… 15g

【つくり方】

- ① たこは小さめのぶつ切り、じゃがいも、玉ねぎは2cmの角切りにし、ブロッコリーは小房にわける。
- ② じゃがいも、ブロッコリーをそれぞれ下茹でし、水分をよく切っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、たこを加えさっと炒め、塩・こしょう・バジルソースで調味し、火を止める。
- ④ 下茹でしたじゃがいもとブロッコリーを加え、混ぜ合わせる。

☆ たこは、加熱すぎると縮んで硬くなってしまいます。
たこを加えてからは、炒め過ぎないようにしましょう!



〈1人あたり〉

エネルギー 125 kcal
食塩相当量 0.5 g