

じゃが芋とたこのジェノバソテー

たこに多く含まれるタウリンは、目や肝臓の健康維持に役立つ他、血圧やコレステロールを下げる効果も期待されています。

材料（4人分）

じゃが芋	2 個
茹でたこ	160 g
ミニトマト	2 個
ジェノバペースト	大さじ 2
バジルの葉	適宜
オリーブオイル	大さじ 1
塩・こしょう	少々



作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、半分に切って、厚さ 7～8mm の半月切りにする。水にさらした後、ザルに上げる。耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ 700W に 3 分かける。
- ②たこは 5mm の厚さに輪切りする。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、水気をふき取った①のじゃが芋を並べ、弱～中火でじっくりと様子を見ながら両面こんがりとし、火を通す。
- ④じゃが芋が軟らかくなったら、たことジェノバペーストを加え、軽く炒め合わせ塩・こしょうで味を調える。
- ⑤器に④を盛り、ミニトマトとバジルの葉を添える。

1 人分栄養価

エネルギー	153kcal
蛋白質	9.7 g
脂質	7.6 g
炭水化物	10 g
塩分	0.8 g