

タコとブロッコリーいため

材料（5人分）

ゆでタコ	200 g
ブロッコリー	300 g
にんにく	1 かけ
赤とうがらし	少々
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ 1

作り方

- 1 タコは 1cm 幅に切る。
- 2 ブロッコリーは、小房に分け、さらに 3~4 つに切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくがカリッとしたら取り出す。
- 4 3 のフライパンにブロッコリーを入れ、水大さじ 1 を加えてふたをし、1 分 30 秒ほど蒸し焼きにする。ふたを取り、強火にして水気を飛ばし、塩とこしょう、赤とうがらしを加えて炒める。
- 5 4 にタコを加え、温める程度にさっと炒めて皿に盛り、3 のにんにくをふる。



（料理：吉田地域女性部制作）