

6月24日～6月30日
ピカイチおすすめレシピ



ガーリックたこライス

材料（4人分）

ゆでたこ 約 120g
にんにく 1かけ
赤唐辛子 少々
オリーブオイル 大さじ1

米 2合
COOP 鶏がらスープ 小さじ1
塩 小さじ 1/2

パセリ 少々
カシューナッツ 20g

栄養価

エネルギー 357Kcal
食塩相当量 1.2g

作り方

- ① 米は洗って、30分ほど浸水させておく。そのあと、鶏がらスープと塩を加えて、混ぜ合わせて、炊飯のスイッチを押す。
- ② ゆでたこはうすくスライスする。にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は種をとり、小口切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を加えて、ごく弱火でじっくり炒める。香りが立ったら、ゆでたこを加えて、中火でさっと炒めて、取り出しておく。
- ④ ご飯が炊き上がったたら、炒めたゆでたこを混ぜ合わせる
- ⑤ 器に盛り、上にカシューナッツをのせ、パセリのみじん切りを散らして、できあがり。

★ ワンポイントアドバイス★

ゆでたこは炒めすぎないようにしましょう。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ