



# たこと切り昆布の炒め物

たこと切り昆布で噛みごたえバツグン

食  
材  
量  
(  
2  
人  
分  
)

ゆでだこ	100g	ごま油	小さじ1
生の切り昆布	100g	酒	大さじ1
細ねぎ	4本	しょうゆ	小さじ1/2
しょうが	1片		

かむかむ  
4

## ■作り方■

- ① ゆでだこは薄切りにする。
- ② 切り昆布は食べやすい長さに切る。
- ③ 細ねぎは3cm長さに切り、しょうがはせん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、しょうがを香りが出るまで炒め、切り昆布を加えて手早く炒める。
- ⑤ ④に酒、しょうゆ、たこ、細ねぎを加えて軽く炒める。



1人分



71  
kcal



9.4g

たんぱく質



2.0g



1.3g

塩分



2.0g

食物繊維

### 「野菜は、生で噛みごたえ、加熱してたっぷりと」

野菜は、生野菜やさっと炒めると噛みごたえが残りますが、野菜をたっぷり食べるためには、しっかり加熱することも大切です。生野菜と加熱野菜、上手に組み合わせて、野菜をいっぱい食べましょう。

コラム