


キャベツとたこのバジル風味



1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：68kcal 塩分：0.7g 野菜の量：



※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。



：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

バジルやニンニクの香りで味が薄めでも美味しく仕上がります。たこは炒めすぎると固くなってしまいますので、一度炒めてから取り出しましょう。そうすると、固くなりすぎることなく、野菜にもうま味を与えることができます。

材料(大人2人分)

たこ	60g	塩	1g
キャベツ	2枚	にんにく	少々
たまねぎ	20g	バジル	少々
酒	小さじ1	オリーブオイル	小さじ1

つくり方

1. 玉ねぎは2cm程度の幅のくし切りにする。キャベツは食べやすい大きさに手で千切る。たこはぶつ切りにしておく。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、たこを強火で色が変わるまで焼いたら、一度皿にとっておく。
3. フライパンに玉ねぎを加え、つやつやしてきたら、キャベツを加え、全体に火を通す。
4. たこを戻し、酒、塩、にんにく、バジルを加え、さっと混ぜ合わせ、お皿に盛りつけたら出来上がり。

