

# タコのにんにく炒め

## 材 料 (4人分)

- 茹でタコ ……………200g
- ニンニク ……………1片
- 玉ネギ ……………1個
- 油 ……………適量
- 酒 ……………大さじ2
- 醤油 ……………小さじ2
- 塩・コショウ ……各少々

## 作 り 方

- ① タコは適当な大きさに切る。ニンニクと玉ネギはそれぞれみじん切りにしておく。
- ② フライパンに油を熱し、玉ネギとニンニクを炒め、香りを出す。
- ③ ①のタコを加えて炒め、酒・醤油・塩・コショウで味を調える。

## プロが教える魚情報！

タコには疲れをとる働きや血管をきれいにする働きのあるタウリンが含まれています。お父さんの今夜のおかずにはタコはいかがですか。