

タコのコンソメ炒め



材料 2人分

ゆでタコ	100g
じゃがいも	1個(100g)
ブロッコリー	50g
オリーブオイル	大さじ1
コンソメ 顆粒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
コショウ	適宜
お好みでおろしにんにく	少々

作り方

- 1 タコは一口大に切る。
- 2 じゃがいもは皮をむいて、タコと同じくらいの大きさに切り、ラップに包みレンジ600Wで3分程度*加熱する。(竹串がすっと刺さるくらい。)
- 3 ブロッコリーは小房に分けて、ラップに包みレンジ600Wで1分30秒*加熱する。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ、強めの中火で **1** **2** **3** を炒め、調味料(お好みでおろしにんにく)を加えて全体に絡め、炒め合わせ、器に盛りつける。

*レンジ加熱時間は材料の量によって加減するように

海鮮のアヒージョ



材料 2人分

お好みの魚介類 合わせて150g (タコ、メヒカリ、ガスエビなど)	
マッシュルーム	50g
エリンギ	50g
ズッキーニ	50g
ミニトマト	6個
オリーブオイル	1/2カップ
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
塩	小さじ1/2

★パケットと一緒に食べても◎

作り方

- 1 にんにくは粗みじん切りにする。
- 2 魚介類は一口大に切る。きのこは石づきを取り食べやすい大きさに切る。ズッキーニは7mm厚さの半月切りにする。ミニトマトは爪楊枝で表面にいくつか穴をあけておく。
- 3 小さめの鍋にオリーブオイルと**1**を入れて弱火にかける。
- 4 にんにくの香りがたってきたら種を取った赤唐辛子と**2**を加え、オイルの中で煮る。
- 5 きのこのかさか減り、魚介類に火が通ったら塩で味を調える。