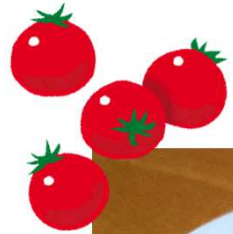


タコのトマトカレー炒め



材料（2人分）

・タコ	120g		
・アスパラガス	4本	(80g)	
・トマト	1個	(200g)	
・卵	1個	(50g)	
・サラダ油	小さじ2	(8g)	
・にんにく	1かけ	(5g)	
調味料A	・しょうゆ	大さじ1/2	(9g)
	・酢	大さじ1/2	(7.5g)
	・みりん	大さじ1/2	(9g)
	・酒	大さじ1/2	(7.5g)
	・カレー粉	小さじ1	(2g)

作り方

- ① タコは一口大に切る。アスパラガスは斜め切り、トマトは角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、刻んだにんにくを香りが立つまで炒める。
- ④ タコとアスパラガスを加え、1分程度炒める。
- ⑤ トマトと②の調味料Aを入れ、少し汁気が飛ぶまで、炒める。
- ⑥ 卵を溶き、全体に回しかけ、火が通ったら完成。

ひとことメモ

*野菜はお好きなものを入れてアレンジするのもおすすめです。

栄養価（1人分）

エネルギー：173kcal
食物繊維：2.1g
食塩相当量：1.2g

