



## たこのトマトソース



### 材料(3人分)

- 蒸し真だこ(ミョウバン不使用/生食用)  
…1パック(160g)
- 玉ねぎ…1/2個(140g) 7mm厚に切る
- オリーブオイル…大さじ3 ● 塩…1g
- にんにく…2片 スライス ● タカのツメ…1本
- トマト(よく熟れたもの)  
…1個(200g) 2cm角くらいに切る(汁、種も使う)
- 大葉…4枚 5mm角に切る

**栄養量**

・エネルギー…190kcal	・脂 質…12.5g	・カルシウム…25.0mg	・食物繊維…1.8g
・たんぱく質…12.8g	・炭水化物…8.3g	・鉄 分…0.4mg	・食塩相当量…0.7g

① フライパンにオリーブオイル大さじ3、にんにくスライス、タカのツメを入れ火を付けます。ぶくぶくして来たら玉ねぎを加え、塩を振ってふたをします。弱めの中火で玉ねぎが透き通ってくるまで待ちます。



② トマトを加えざっくり混ぜ、ふたをして加熱し、トマトが溶けてドロドロになるまでしばらく煮ます。(焦げないように火加減に気を付け、途中でかき混ぜます。)



③ トマトが煮崩れてドロツとしたら、たこ、大葉を加えざっくり混ぜ、一度沸騰したら出来上がりです。



④ そのままでも冷たくしても、スパゲッティー、ペンネなどと和えてもおいしいです。



### おすすめ食材

#### 蒸し真だこ (ミョウバン不使用/生食用)

新鮮な真だこをたっぷりの蒸気で蒸し上げ、ミョウバン不使用でふっくらと仕上げました。

