

『タコと夏野菜のイタリアンソテー』

材料:2人分

タコ	足2本(約100g)
ニンニク(薄切り)	1かけ分
ズッキーニ	1/2本
パプリカ(黄)	1/4個
枝豆	200g
塩・こしょう	各少々
オリーブオイル	適量
A パセリ(みじん切り)	適量
粉チーズ	大さじ1
レモン(くし形切り)	2切れ



【作り方】

- ① タコは蛇腹状に切り込みを入れ、一口大に切る。
ズッキーニはピーラーで皮をしま状にむき、1cm厚さに切る。
パプリカは一口大に切り、枝豆はさやから実を取り出して薄皮をむく。
- ② フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて火にかけ、香りが出たらタコを炒め、続いてズッキーニ、パプリカ、枝豆を加えてサツといたね、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ 器に盛り、Aをかけ、レモンを絞っていただく。