

カリフラワーとたこのマリネ炒め

<主な材料・3人分>

カリフラワー 1/2房

酢 大さじ1

カレー粉 小さじ1

タコ (ゆで) 100g

にんにく 1/2片

白ワイン 大さじ1

塩 小さじ1/3

ブラックオリーブ 9個

オリーブ油 大さじ1

ディル 適量

塩こしょう 適量



<作り方>

- ① タコは食べやすい大きさに切って保存容器に入れ、すりおろしたにんにく、白ワイン、塩でマリネし、冷蔵庫で30分くらいおく。カリフラワーは小房にわけて、1個だけ飾り用にとっておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら酢とカレー粉と塩（分量外）を加えてカリフラワーを茹でて、水気を取り粗熱をとる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱して、①を炒める。
- ④ アルコールがとんだら、カリフラワーとブラックオリーブも入れてさっと炒め、味をみて足りなければ塩こしょうで調味する。
- ⑤ 皿に盛り付けて、飾り用にとっておいたカリフラワーを削りかけ、ディルを散らしたら完成。

エネルギー 204kcal 蛋白質 11.5g 塩分 0.8g