

### 【ホタテとたこのレモンガーリック炒め】

ホタテやたこに含まれるタウリンには、コレステロールの吸収を抑制する働きがあります。

〈材料〉 4人分

冷凍ホタテ 150g

茹でたこ 150g

ズッキーニ 1本

レモン(国産) 1/4個

にんにく 1/2かけ

オリーブオイル 大匙1

塩 小匙1/4

こしょう 少々

オリーブオイル(仕上げ用) 大匙1



〈作り方〉

- ①ホタテを解凍する。ボウルに氷水をはり、塩小匙1を加え、冷凍ホタテを入れてラップをし、冷蔵庫で約2時間ほど浸しておく。解凍出来たら水を切る。茹でたこは一口大のぶつ切りにする。
- ②レモンは洗って縦1/8にくし切りにする。にんにくは潰しておく。ズッキーニは端を切り落とし、1cm幅の輪切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを加えて炒めてよく香りを出す。そこに、ズッキーニを加えて焼き色がつくまで炒める。ホタテとたこを加え、強火で手早く炒め、全体がに火が通ったら塩こしょうで味付けをし、レモンを絞る。
- ④火を止めて、仕上げにオリーブオイルを回しかけ、器に盛る。

(一人分) エネルギー121kcal たんぱく質 14.3g 塩分 0.6g