

新じゃがとたこのマスタードソテー

高血圧を予防するためには減塩が効果的です。レモンや香味野菜、粒マスタードの香辛料を、上手に使用することで美味しく減塩できます。

<主な材料・4人分>

新じゃが	小4個
たこ	100g
スナップエンドウ	8本
赤パプリカ	1/2個
オリーブオイル	小さじ2
にんにく	1/2片
粒マスタード	小さじ1
レモン	小さじ1/2
イタリアンパセリ	適量
黒こしょう	少々
塩	少々



<作り方>

- ① 新じゃがはよく洗い、皮付きのまま一口大に切る。たこは一口大に切る。パプリカは種をとり、乱切りにする。スナップエンドウはへたと筋を取り除く。にんにくはみじん切りにする。イタリアンパセリは粗くみじん切りにする。
- ② ①の新じゃがは600Wの電子レンジで3分程度加熱する。(少し芯が残るくらい) スナップエンドウは塩茹でする。(塩は分量外)
- ③ フライパンににんにく、オリーブオイルを入れ、香りが出るまで弱火で加熱する。②の新じゃがを入れ、全体に焼き色がつくまで加熱する。スナップエンドウとタコを入れ、混ぜ合わせながら加熱する。
- ④ 粒マスタード、黒こしょう、レモン、イタリアンパセリを入れて混ぜ合わせ、塩を加えて味を調整する。
- ⑤ 器に盛り付ける。

エネルギー 225 kcal 蛋白質 12.1 g 塩分 0.3 g