

## 主菜

# エリンギとタコのソテー ~野菜たっぷり&減塩レシピ~



🍴 一口メモ

おなかの中をきれいにする食物繊維やカルシウムの吸収を助けて骨や歯を丈夫にするビタミンDが含まれています。弾力がありコリコリした食感が特徴です。炒め物やスープなど様々な料理にアレンジできます。タコは炒めすぎると固くなるので気をつけて！

### <材料> 2人分

エリンギ …100g 蒸しダコ(足) …100g  
にんにく ……2かけ 刻みパセリ ……大さじ1  
赤・黄パプリカ…各30g  
オリーブ油 …大さじ2

[A] (酒…大さじ1 塩…小さじ1/8 こしょう…少々)

### <作り方>

- ① エリンギは石づきを取って2~3等分に切り、縦に5mm幅に切る。タコは薄切り、にんにくは粗く刻む。赤・黄パプリカは縦1cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を中火で熱し、エリンギとにんにくを炒める。さらに A とタコ、パプリカを加えて軽く炒め、刻みパセリを散らす。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 80g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
200kcal	12.9g	12.6g	19mg	1.0g

**プラス1皿の野菜で健康寿命延伸!** 横手市健康推進課 栄養支援係