

たこ飯

材料 (4人分)

たこ	120gぐらい
にんにく	2片
赤唐辛子	1本
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	少々
薄口しょうゆ	大さじ1
米	2合



作り方

1. 米を洗い、普通に炊いておく。
2. たこにんにくは、薄切りにスライスする。
赤唐辛子は、半分に折り種を取り出す。
3. フライパンにオリーブ油をしき、にんにく、赤唐辛子を入れ、
弱火でにんにくが色づくまで炒めてから、たこを加え中火にして炒め
塩・こしょうで味付け、赤唐辛子を取り出しておく。
4. 炊き上がったご飯に3を煮汁ごと、薄口しょうゆも入れて、
ごはん粒をつぶさないようによく混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。

作業時間	20分(米を炊く時間を除く)
主な調理器具	フライパン、炊飯器