



タコのスタミナ炒め

調理時間10分

[材料 2人分]

ゆでタコの足	2本
にんにくの芽	1/2束
白ねぎ	1/2本
ごま油	適量
塩	適量
こしょう	適量

A

トウバンジャン	少々
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2

[作り方]

1. タコをぶつ切りにする。
2. にんにくの芽は3cmの長さに切り、塩ゆでする。白ねぎは斜め切りにする。
3. ボウルAを入れて合わせておく。
4. フライパンにごま油を熱し、1と2を炒め、塩・こしょうする。
5. 4に3の調味料を加えて味付けする。