

超簡単!

10

分で出来る!

夜ぐっすりレシピ



エビとタコの梅アヒージョ

エビには睡眠の質を向上させてくれるグリシンがたっぷり。
タコにはタウリンが含まれ、梅干しのクエン酸とともに
疲労回復を助けます。

エネルギー

322kcal

たんぱく質

16.8g

脂質

24.1g

炭水化物

8.1g

食塩相当量

2.2g

■材料(1人前)

- ・エビ…60g ・タコ…40g
- ・エリンギ…1本 ・南高梅干…1個
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・にんにく…7g ・大葉…適宜



■作り方

- 1.エビ、タコは食べやすい大きさに切る。
エリンギは3cm幅に切った後、食べやすい大きさに
手で割く。大葉は粗く刻む。
- 2.小鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、
弱火で炒める。
香りが立ったらエビ、タコ、エリンギを加える。

- 3.南高梅干をちぎり入れ、ふつふつするまで煮る。
- 4.器に盛り、大葉をのせる。



ポイント!

エリンギは味がしみ込むよう
手で割くのがポイント!