



タコとズッキーニのスパイス炒め

栄養士コメント

オールスパイスとはシナモン、ナツメグ、クローブ3種類の香りを持つスパイスのことです。塩気はタコの塩味のみですが、ニンニク、オールスパイスの香りで満足感が得られます。そして、レモン汁をかけることで、爽やかにさっぱりと食べることができます。



作り方

：タコはぶつ切りにする。ズッキーニは半月切りにする。パプリカは乱切りにする。

：フライパンにサラダ油、おろしニンニクを入れ火にかけ、ニンニクの香り出てきたら、ズッキーニ、パプリカを入れ炒める。ズッキーニに火が通ったら、タコを加えサッと炒め、レモン汁とスパイスを入れ、味を調える。

成分値 (1人分)

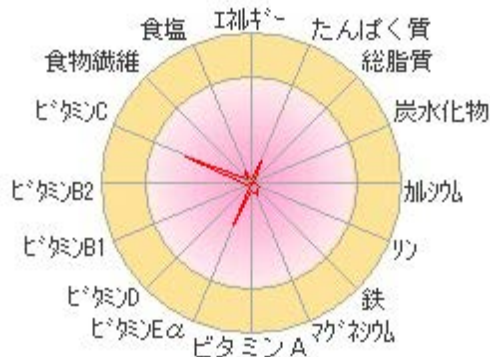
摂取値 単位

1. エネルギー	67 kcal
2. たんぱく質	9.4 g
3. 総脂質	2.4 g
4. 炭水化物	3.0 g
5. カルシウム	17 mg
6. リン	66 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	32 mg
9. ビタミンA	36 μg
10. ビタミンE	2.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	57 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. たこ(まだこ) ゆで-----	40	g
2. ズッキーニ-----	30	g
3. 赤ピーマン-----	1/4	個
4. にんにく・おろし-----		適宜
5. レモン(果汁)-----		適宜
6. サラダ油-----	1/2	小サジ
7. オールスパイス-----		適宜



(黄色 範囲内です)