

タコとたけのこ、そら豆のトマト煮

春の味覚たっぷりのスペイン風お惣菜です。
新たけのこを使う場合は一晩アク抜きして。そら豆はぜひ生を使って。



🍷 材料 (4人分)

ボイルたこ…150g
たけのこ水煮…60g
そら豆 (むき身) …50g

にんにく…5g
GABAN® オリーブオイルEXバージン
…30ml

トマトソース (市販品) …100g
水…100ml

GABAN® パプリカパウダー…2g
GABAN® クミンパウダー…0.5g
GABAN® タイムホール…0.2g
塩…少々

🍲 レシピ (所要時間:15分)

- ① そら豆はさやから出し、塩を加えた熱湯で4~5分ゆで、皮を剥いておく。
- ② たけのこ水煮は長さ4cmのくし形に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ たこはぶつ切りにする。
- ④ 鍋にオリーブオイルEXとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら、①~③を加えてサッと炒める。
- ⑤ ④にトマトソース、水、パプリカパウダー、クミンパウダー、タイムホールを加えて3分ほど煮て、塩で味を調える。
- ⑥ 器に盛りつける。