



たことセロリの炒飯

【材 料】 4人分

- ・たこ...300~400g
- ・セロリ...1本
- ・にんにく...1かけ(すりおろす)
- ・温かいごはん...適量
- ・塩こしょう...適量
- ・七味...お好みで
- ・ねぎ油...適量



ねぎ油: 多めに作って保存できます。
炒飯以外にも、炒め物や麺類、
スープに使うとコクや旨味が簡単に
UPしてとっても便利ですよ

1. ねぎ油を作ります。

白ネギの青い部分を適当に刻んで、つぶした
にんにくと、種を外した鷹の爪を、フライパンに
入れて、油を注ぎ火をつけネギがしんなりする
まで熱する。冷めたら漉して、容器に移す。

2. フライパンにねぎ油と、すりおろした
にんにくを入れて熱し、一口大に切った
たこを入れてさっと炒める。

筋をとり薄切りにしたセロリを炒め合わせる。



3. 2のフライパンに温かいごはんを追加し、
強火で炒め、塩こしょうで味を整える。

お皿に盛って、お好みで七味を振って出来上がり!



たこは火を通しすぎると、縮んで固くなりやすいので
少し大きめに切ります。

中華料理の定番メニューの、「たことセロリの炒め物」を炒飯にしました。
ねぎ油を作っておけば、にんにくの効いたとても簡単なお昼ご飯の出来上がりです。
たこは炒めて乳白色になって少し丸まってきたら、ほぼ火が通った合図です。
硬くならないように手早く仕上げましょう!