



たことセロリの炒飯



1. ねぎ油を作ります。

白木や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。



 memo

【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…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。

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ろ。

筋をとり薄切りにしたセロリを炒め合わせる。



たこは火を通すと、縮んで固くなりやすいので
少しだけ大きめに切ります。

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ろ。 お皿に盛って、好みで七味を振りて出来上がり!



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柔まってきたら、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!