



5分

1人分あたり  
120 kcal

歯ごたえ抜群！

# たこのバターポン酢炒め



歯ごたえ抜群！

# たこのバターポン酢炒め

5分

1人分あたり

120  
kcal



## 材料 (2人分)

たこ	150g
有塩バター	10g
ポン酢	大さじ2
細ねぎ (刻み)	少々

- 1 たこを食べやすい大きさに切る。フライパンにバターを入れて熱し、たこを入れて中火で炒める。
- 2 たこに少し焼き色がついたらポン酢を加えて炒める。ひと煮立ちしたら器に盛り、細ねぎをちらす。