

## タコとアサリのトマト煮込み



マダコとアサリとエビを使ってワインにぴったりの魚介料理を作ってみましょう。

 所要時間 40分

 難易度 初級 中級 上級

### 材料〔2人分〕

|                  |          |
|------------------|----------|
| ゆでタコ足            | 2本（200g） |
| アサリ              | 100g     |
| エビ               | 4尾       |
| オリーブオイル          | 大さじ1杯半   |
| ニンニク             | 1片       |
| タマネギ             | 1/2個     |
| トマト水煮缶           | 1/2缶     |
| トマト              | 1個       |
| 赤唐辛子             | 1本       |
| 固形スープの素          | 1/2個     |
| 白ワイン             | 大さじ1杯半   |
| 塩・砂糖・オリーブ<br>オイル | 適量       |

### 下ごしらえ・準備

タコはぶつ切りにします。口アサリは良く洗ってザルにあげておきます。エビは皮をむき、背ワタを取り除いておきます。

### 作り方

- 1 タマネギ、ニンニクはみじん切りに。トマトは皮と種を取り除いておきます。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱してアサリ、タコを炒めたら、エビと白ワインを加えてサッと炒めます。
- 3 別のフライパンにオリーブオイルを入れニンニクを焦がさないように弱火で炒め、タマネギを加えて透き通るまで炒めます。
- 4 3にトマト水煮缶を入れてひと煮立ちさせ、トマト、赤唐辛子を加え、固形スープの素、塩、砂糖で味を調え、2を加えてひと煮立ちさせます。



タコは脂質・糖質が少なく低カロリーでありながら各種ミネラルなどの栄養素がたっぷり。そのうえ消化に時間がかかるのでダイエットにも最適！でも、胃の弱い人は食べ過ぎに注意しましょう。

タコなどの軟体動物に豊富なタウリンは、アルツハイマー病の予防に効果がある可能性が認められるなど、近年注目を集めています。