

# たらの芽と海鮮の塩炒め



## 【材料】 (2人分)

|             |      |
|-------------|------|
| たらの芽        | 8個   |
| パプリカ(黄)     | 1/2個 |
| 冷凍シーフードミックス |      |
|             | 50g  |
| オリーブオイル     | 大きじ1 |
| にんにく        | 1片   |

## 《合わせ調味料の材料》

|     |        |
|-----|--------|
| 塩   | 小さじ1/2 |
| 砂糖  | 少々     |
| 酒   | 大きじ1   |
| 片栗粉 | 小さじ1   |

## 【下準備】

- ① たらの芽は袴を取り除き、根本に十字の切込みを浅く入れる。
- ② パプリカは乱切りにする。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ 冷凍のシーフードミックスは解凍しておく。
- ⑤ 調味料を合わせておく。

## 【作り方】

1. フライパンにオリーブオイルと③のにんにくを入れ弱火にかける。
2. 香りが立ったら強火にし、④のシーフードミックス、①のたらの芽を入れて炒める。
3. たらの芽に火が通ったら、②のパプリカ、⑤の合わせ調味料を加えてとろみが出るまで軽く炒める。
4. 器に盛り付けたら完成。

## ちょこっと豆知識



たらの芽に含まれるサポニンという成分は、糖の吸収を緩やかにする働きがあるため、糖尿病予防・改善に良いとされています。

※出典先 食品効能辞典 <http://www.kounoujiten.com/syokuhin/taranome.html>