

♡ たこのトマト煮チーズどんぶり

524kcal



材料(2人分)

たこのトマト煮

茹でだこの足…300g
にんにくみじん切り…1 かけ分
玉ねぎ…1/2個
セロリ…1/4本
トマト水煮缶…200g
オリーブ油…大さじ1/2
塩・胡椒…各少々

なすとズッキーニのチーズグリル

なす…小1本
ズッキーニ…1/2本
溶けるチーズ…適量

グリーンサラダ

ベビーリーフなど…適量

ご飯…丼2杯分(約300g)

作り方

- 1 たこは食べやすい大きさ、玉ねぎはくし切り、セロリは粗みじん切りにそれぞれ切る。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎとセロリを加えて炒め、しんなりしてきたら、たこを加えて軽く炒める。
- 3 トマト水煮を汁ごと 2 に加えてふたをし、弱めの中火でたこが柔らかくなるまで5～6分程煮て、塩・胡椒で味を調える。
- 4 耐熱容器にご飯を入れて 3 をかけて、約1cm厚さの輪切りにしたなすとズッキーニをのせ、トマト煮のソースを少しかけてから最後に溶けるチーズをのせてグリルで7～8分程焼く。
- 5 焼き上がった 4 にグリーンサラダを添える。