

# たこのトマト煮

南イタリアの郷土料理。材料を鍋に入れてコトコト煮込むだけ。

調理時間

1人当り

1時間

290kcal

(実質約5分)



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- ・ たこ (ボイル)  
.....脚2本 (250g程度)
- ・ カットトマト缶  
.....300g
- ・ 白ワイン.....100ml
- ・ 唐辛子.....1本
- ・ にんにく.....1片
- ・ バジル.....一枝
- ・ オリーブオイル  
.....20ml



## ●作り方

- ① 鍋に材料を入れる。(水分が足りないようなら材料がつかれる位の水を加える)
- ② 鍋にフタをし、弱火で約1時間煮る。
- ③ たこが柔らかくなったら煮汁を煮詰める。

### POINT!

途中水分が少なくなりすぎるとこげるので、足りないようなら水を足しながら1時間加熱してください。



東信水産お魚かんたんレシピ

レシピ考案：イタリア料理家 KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る