



165Kcal、塩分0.8g(1人分)、調理時間15分

<材料>4人分

たこの足 2本
 グリーンアスパラ 1束
 赤黄パプリカ 各1/4個
 カリフラワー 1/2株
 なま麩(南瓜) 1/4本
 A 白ワイン 1/2カップ
 オリーブ油 大さじ1
 アンチョビみじん切り 2尾分
 塩、黒こしょう 少々
 B バター 大さじ1

<作り方>

1. ゆでたこは乱切りにし、赤黄パプリカは1cm幅に切る。生麩は4cmの拍子木切りにする。
2. グリーンアスパラとカリフラワーは食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
3. 1.2.を容器に入れ、Aをかけ、蒸す。
4. 温かいうちにBを乗せる。