



ご飯が炊けたら簡単混ぜご飯

旨みたっぷり！

たこのピリ辛混ぜご飯

材料

ご飯(米1合の炊き上がり分)	
たこの足	130 g
さやいんげん	8本
オリーブ油	小さじ2
にんにく	1個
赤唐辛子(輪切り)	1本分
塩	ふたつまみ
白煎りごま	適量

作り方

- 1 たこの足は3cm長さの乱切りにする。さやいんげんは斜めに1cm幅に切る。にんにくは縦半分に分けて芯を取り除き潰す。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら赤唐辛子、たこの足とさやいんげんを加えて炒め、塩で味を調える。
- 3 炊き上がったご飯に2と白煎りごまを加えて混ぜ合わせる。