タコのオイスター炒め

＜栄養量＞一人分として

エネルギー：85kcal
たんぱく質：7.5g
カリウム：168mg
リン：55mg
塩分：0.6g

＜材料＞

ゆでたタコ･･･３０g
アスパラガス･･･１０g
キャベツ･･･２０g
パプリカ･･･１０g
マヨネーズ･･･６g（大さじ 1/2）
オイスターソース･･･３g（小さじ 1/2）

＜作り方＞

１、アスパラは斜め切り、パプリカは細切り、キャベツは短冊に切って茹でこぼしする
２、タコは食べよい大きさに切る。市販のゆでたタコは、軽く湯通しする
３、フライパンにマヨネーズを入れ野菜、タコを炒めたらオイスターソースで調味する

●市販のゆでたタコは、湯通しすることで塩分が少し減ります

偕行会愛知　管理栄養士