

材料（4人分）

タコ(茹でまたは生)	300g
玉ねぎ	1個
にんにく	1片
ピーマン	2個
にんじん	1/2本
セロリ(お好みで)	1/2本
白ワインまたは酒	1/4本
トマトジュース	2カップ
オリーブ油(炒め用)	大さじ2
月桂樹の葉	1枚

【調味料】

いしり(なければ醤油)	大さじ1
砂糖	小さじ1
中濃ソース	大さじ1
こしょう・ナツメグなど	少々

作り方

- ①タコは荒みじん切り、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、にんじんはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎとにんにくを色づくまで炒める(中火で10分くらい)。
- ③タコ、にんじん、ピーマンも加え炒めたら、ワインを加えて蓋をして一蒸する。
- ④トマトジュース、月桂樹の葉を入れ、沸騰したら弱火にしてフタをして30分程煮込む(圧力鍋を使うときは5分)。
- ⑤調味料を加え、あればナツメグなどを振り、味を見て足りなければ、塩で味を調える。

ワンポイント

パンにチーズとソースをのせてピザトーストにしたり、じゃがいもやにんじんなどのスープ煮を加え洋風そばろにもできます。カレー粉を加えると、カレータコソースに変身します。

おなじみのミートソースをタコで。丸々使って食品ロスの削減にも♪

タコのミートソース



レシピ 穴水町 (石川県)