



### 【材料】（4人分）

小松菜	1束（300g）
タコの足（刺身用）	200g
にんにく	1かけ
赤とうがらし	1～2本
サラダ油	大さじ1
塩・粗挽きこしょう（黒）	

### 【作り方】

- ①小松菜はざく切りに、タコは一口大に切る。にんにくは粗みじん切りにし、赤とうがらしは種を除いて小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油の半量を熱し、タコを入れてさっと炒めて取り出す。
- ③フライパンに残りのサラダ油を足してにんにく、赤とうがらしを炒め、香りが出たら小松菜を入れて炒める。タコを戻し入れ、塩・こしょうを加える。