

## ゴーヤとタコのオリーブオイル炒め



海の幸とゴーヤのハーモニー！

### 【材料】(2人分)

- ・蒸しタコ…100g
- ・ゴーヤ(中くらい)…1本
- ・にんにく…1かけ
- ・オリーブオイル…適宜
- ・塩・コショウ

※是非岩塩等のおいしい塩をつかってください。

### 【作り方】

1. にんにくは薄切り、ゴーヤは半分に切り中の綿をきれいに取りのぞき、5ミリ位の薄切り、タコは乱切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを入れて火を付ける
3. にんにくの香りが出てきたら、ゴーヤを炒める。
4. 3にタコも加えて炒める。
5. 塩とコショウで味を調べてできあがり！

レシピ・写真提供

町田市フォトサロンワークショップ  
ハーモニー 金城様