

タコときのこのホットマリネ

材料	分量 (4人分)	作り方
ゆでだこ	200g	① タコは一口大に乱切りにする。 ② パプリカは縦4等分に切りって一口大に、マッシュルームは4等分、ぶなしめじは石づちを除き小房に分ける。 ③ フライパンにオリーブオイルと輪切りにしたにんにくを入れ、中火にかけ香りが立つまで熱する。 ④ きのこと類とパプリカを加えて炒め、蓋をして3分蒸らす。火を強め水分を飛ばす。 ⑤ 汁気が減ったらタコ・塩・ワイン・レモン汁を加え、タコが硬くならないように手早く混ぜて味を整える。
パプリカ	1/2個	
マッシュルーム	6個	
ぶなしめじ	1パック	
オリーブオイル	大3	
にんにく	1~2片	
白ワイン	大1	
レモン汁	大2	