

## たこのギリシャ風グリル

合計加熱調理時間 約8分

[1人分：246kcal/食塩相当量：1.2g]

蒸気を入れながら加熱することで、もちっとやわらかい歯ごたえに。噛みしめるたびにオリーブの香りが広がります。



## 材料（10人分）

茹でダコ：足（1本：約100g）（切り離す）	10本
オリーブオイル	100cc
<材料a>	
オリーブオイル	100cc
オレガノ：ドライ	小さじ2
塩	小さじ1
イタリアンパセリ	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

10人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	8分	280℃

## 下ごしらえ

- ・ <材料a>は混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 20mmのホテルパン1枚に茹でダコを並べ、オリーブオイルをまぶして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1を食べやすい大きさに切って器に盛り、<材料a>をかけてイタリアンパセリを添える。

**調理ポイント** ◆たっぷりのレモンをしぼったり、パプリカなどのスパイスを効かせても美味しい。