

タコと夏野菜のあっさりサラダ

調理時間 10分

《 材 料 》 4人前

ゆでだこ	150g(足1本分)
レタス	2枚
きゅうり	1本
トマト	1/2個
ドレッシング	
酢	小2
サラダ油	大2
マスタード	小1
レモン	少々
塩・コショウ	少々
おろしたまねぎ	小2

《 作り方 》

たこの足は薄くそぎ切りにします。(出来れば表面がでこぼこになるように切ります。)レタスは適当な大きさに切り、トマトは角切り、きゅうりは末広切りにします。ボールに酢・塩・コショウ・マスタードを入れ、サラダ油を少しづつ加え、たまねぎのおろしたものをに入れてドレッシングを作ります。器にレタスを盛り、たこをのせきゅうり・トマト・レモンを盛りつけ、ドレッシングをかけいただきます。



【おいしさのヒミツ】

余ったタコをドレッシングに漬けておけば日持ちしよりおいしくなりますよ!

お料理上手メモ

タコを切る時、表面をがたがたに切ると味が良く馴染みます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
121 kcal	8.7 g	8.0 g	2.9 g	1.3 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校

<http://www.mikashiho.ac.jp>