

タコときゅうりのすりながし

調理時間 15分

《 材 料 》

茹でタコ	120 g
エリンギ	1 パック
エノキダケ	1/2 パック
きゅうり	2 本
酢	大 3
砂糖	大 2
塩	少々
淡口醤油	少々
うま味調味料	少々

《 作り方 》

- ① 茹でタコはそぎ切りにします。
- ② エリンギは縦に細くさき、半分に切り、エノキダケも石づきを切り落とし半分に切り、湯通ししておきます。
- ③ きゅうりはおろし金ですりおろし軽く水気を絞り、酢・砂糖・塩・淡口醤油・うま味調味料で味を整えます。
- ④ タコ・エリンギ・エノキダケときゅうりを混ぜ合わせ器に盛ります。



【おいしさのヒミツ】

エリンギとエノキダケの様に2種類のキノコを使う事でおいしさの幅が広がります。

☆お料理上手メモ☆

タコをそぎ切りにする時に出来るだけ包丁を動かして切り、表面にギザギザを付けます。そうする事でタコに味がつきやすくなります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
71 kcal	8.9 g	0.5 g	10.6 g	1.4 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>