

たこのグリーンソース

調理時間 15分

《 材 料 》

蒸したこ 160g
レタス 4枚
塩・コショウ 少々
レモン汁 大さじ1

グリーンソース

パセリ 少々
大葉 2枚
あさつき 3~4本
オリーブオイル 大さじ4
塩・コショウ 少々
粉チーズ 大さじ1

《 作 り 方 》

蒸したこは2mm程度の厚さにスライスし、塩・コショウ・レモン汁をふっておきます。

ボールにパセリ・大葉・あさつきのみじん切りを入れ、塩・コショウで味付けし、オリーブオイルを加え、グリーンソースを作ります。

皿の上にレタスのせん切りをのせ、蒸したこのスライスを並べて、粉チーズ・グリーンソースをのせていただきます。



【おいしさのヒミツ】

レモン汁を少しふるることによって生臭みがとれます。

お料理上手メモ

グリーンソースは作りおきができるので、いざという時の為に便利です。

(1人分)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|----------|-------|-------|------|-------|
| 187 kcal | 9.3g | 15.4g | 2.1g | 1.8g |