

料理レシピ

外食・アラカルト



たこのサラダ

タウリンを含むたこは、疲労回復にも。香ばしいごまで、風味も栄養もアップ。

1. たこのサラダ (G73YIC)

1. たこのサラダ (G73YIC)

【材料】：1人分

たこの足 (ボイル)	60g
スティックセニョール	10g
しょうゆ	少量
オリーブオイル	少量
白いりごま	少量

【作り方】

- ①スティックセニョールは食べやすい大きさに切り、塩茹でにする。
- ②茹であがったらしっかり水気を切る。
- ③たこはぶつ切りにする。
- ④ボウルに②と③を入れ、醤油、オリーブオイルで和えて味をなじませる。
- ⑤④を器に盛り付け、白ごまを振る。