

副菜

たこときゅうりの和え物

○ 材料(2人分)

タコ	80g
きゅうり	2本
わかめ	4g
生姜	1片
塩	少々
ポン酢	大さじ2



○ 作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにして塩をふり、10分程度おく。
- ② タコは好みの大きさに切る。
生姜は千切りにする。
- ③ わかめは水で戻しておく。
- ④ ①のきゅうりがしんなりしたら、水分をしぼり、②、③、ポン酢を和える。

エネルギー

32kcal

たんぱく質

5.3g

食塩相当量

0.9g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

