

ピリッと柚子こしょうがきいた爽やかな一品

たことじゃがいもの柚子胡椒マリネ

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

- ゆでたこ(足)……………2本
- 新じゃがいも……………400g
- グリーンアスパラガス……………4本
- ◆A 新たまねぎ(みじん切り)…1/2個
- 寿司酢……………大さじ4
- 柚子こしょう……………小さじ1弱
- ごま油……………大さじ2

■作り方…調理時間約15分

- ①ゆでたこは食べやすい大きさにスライスする。
- ②新じゃがいもは皮をむいて、乱切りにし、ゆでてざるに上げる。
- ③グリーンアスパラガスは硬い部分の皮をむき、塩ゆでて冷水に取り、食べやすい長さに切る。
- ④Aを合わせてマリネ液をつくり、①・②・③を加えて、和える。

1人あたり:230kcal



- ・辛いのが苦手な方は、柚子こしょうの量を調整してください。
- ・新じゃがいもは手軽に電子レンジで調理してもかまいません。
- ・生わかめや、他の魚介を入れてもおいしいです。

この街に、あってよかった。

