

ダイニングメニュー

梅干しを使ったさっぱりソースでさわやか

たこカルパッチョ梅肉ソース

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(150g)
 トマト……………1個
 たまねぎ……………1個
 黄パプリカ……………1/2個
 大葉……………5枚
 白ごま……………適量

◆A 梅干し(たたいてペースト状にしたもの)
 ………………8個分
 うす口しょうゆ……………小さじ1
 みりん……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1
 酒……………大さじ1

塩……………少々
 黒こしょう……………少々
 オリーブ油……………適量

■作り方…調理時間約15分

- ①ゆでたこ・トマトはうすくスライスする。
- ②たまねぎ・黄パプリカは千切りにして水にさらしておく。大葉も千切りにし、水にさらしておく。
- ③Aをボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
- ④器に①を盛りつけ、②のたまねぎ・黄パプリカの水気をよく切って盛る。白ごま・塩・黒こしょうをふり③・オリーブ油をかける。
- ⑤②の大葉の水気を切り、④の上に盛りつける。



- ・梅干しの種類によって塩分が違うので、みりん・砂糖で調整してください。
- ・野菜はきゅうりやサニーレタスなどでもおいしくいただけます。

食事 バランスガイド

1人あたり: 93 kcal

