

たこきゅうの梅肉オイル和え



材料 【2人分】

きゅうり	1/2本 (50g)
パプリカ	1/2個 (80g)
ポイルたこ	100g
梅干し	1個分 (15g)
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
黒酢	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2



<1人分の栄養価>
エネルギー 93 kcal



塩分 2.4 g

1人分の野菜量 65 g

作り方

- 1) きゅうり、パプリカは1cm角に切る。たこは小さめの食べやすい大きさに切る。梅干しは種を取り除き、細かく刻む。
- 2) ボウルに梅干しを入れ、砂糖、しょうゆ、黒酢、オリーブオイルを混ぜ合わせる。
- 3) 2) のボウルに1) のきゅうり、パプリカ、たこを入れて混ぜ合わせる。



Cooking Point

- 生のパプリカが苦手な方はグリルで焼いて皮をむいて使いましょう。サッと茹でてでもよいです。
- 梅干しの種は瓶に入れてしょうゆを注ぎ、冷蔵庫で保管しておく、冷や奴のかけしょうゆとして使えます。

対象：子どもから
ご年配の方まで