

たことトマトのマリネ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:91kcal
- ・たんぱく質:8.0
- ・脂質:3.6g
- ・炭水化物:6.5g
- ・食塩相当量:0.6g

野菜量
95g

| 材料 | 分量(4人分) | 下準備 | 作り方 |
|----------|---------|-----------|--|
| 茹でたこ | 130g | 1.5~2 cm角 | ① ボウルに A の材料をよく混ぜ合わせ、たことたまねぎを加えてあえ、冷やす。 ② 食べる直前にトマト、ピーマン、パセリを加え、こしょうで味を調える。 |
| トマト | 中 2 個 | 2 cm角 | |
| たまねぎ | 1/4 個 | みじん切り | |
| ピーマン | 1 個 | みじん切り | |
| パセリ | 3g | 粗いみじん切り | |
| A | | | |
| ┌ オリーブ油 | 大さじ 1 | 合わせる | |
| ├ 酢 | 大さじ 2 | | |
| ├ 薄口しょうゆ | 大さじ 1/2 | | |
| ├ レモン汁 | 大さじ 1/2 | | |
| └ さとう | 大さじ 1/2 | | |
| こしょう | 適量 | | |

☆ポイント☆

赤の彩りが美しく食欲をそそります。暑い夏にぴったりなさっぱりした一品です♪
 しっかり冷やしてお召し上がりください。
 酢の代わりに白ワインビネガーやバルサミコ酢を使うのもおすすめです。

