

タコのマリネ

材料	2人分	
	タコ	80 g
	ミニトマト	100 g
A	きゅうり	1/2本
	塩	少々
	玉ねぎ	20 g
B	粒マスタード	大さじ1/2
	塩	小さじ1/4
	はちみつ	小さじ1/2
	ワインビネガー	大さじ1/2
	レモン汁	小さじ1/2
	オリーブオイル	大さじ1



作り方

- ① タコは薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ② きゅうりは縦半分に切って薄切りにしてから塩を振りしんなりしたら水気を絞る。
- ③ 玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りにする。
- ④ Bの調味料でマリネ液を作り、④の玉ねぎを加える。
- ⑤ 器に①②③を盛り付け、④のマリネ液をかけ、冷蔵庫でよく冷やす。

1人分の	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
栄養価	136	10.2	7.1	8.1	0.7

横須賀市保健所健康づくり課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか