

彩り華やかな1品

タコの和風カルパッチョ



※写真はイメージです。

材料(2人分)

茹でだこ100g
きゅうり1/2本(40g)
ミニトマト4個
パプリカ(黄)20g

A
ポン酢しょうゆ大さじ1
オリーブ油大さじ1
レモン汁少々
塩、ブラックペッパー ...適量

1 きゅうりとミニトマト、パプリカは5mm角に切る。

2 ボウルにAを入れてよく混ぜる。

1を加えて混ぜ合わせ、塩で味を調える。

3 たこは薄いそぎ切りにする。器に放射状に並べ、**2**の野菜を中心に盛って残りのソースをまわしかける。
最後にブラックペッパーをふる。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

ポン酢とオリーブ油が1:1なので、お好みでたこや野菜の量を増やすことができます。たっぷりかけると美味しいです。