



火を
使わない

野菜たっぷりレシピ

レシピ考案
デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



1人分
エネルギー
133 kcal

1人分
食塩相当量
1.2g

1人分
ビタミンC
58 mg

※写真はイメージです

火を使わず切って和えるだけ！

彩り夏野菜とタコのご馳走サラダ

低脂肪・高タンパクなたこには、タウリンが豊富に含まれており、肝機能をサポートするため、暑さで疲れが溜まりやすい夏におすすめです。
また、トマトやパプリカに豊富に含まれるビタミンCは火を使わない調理法だと栄養を逃すことなく摂取できます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

茹でたこ …………… 80g
トマト(小) …………… 1個(150g)
きゅうり …………… 1/2本(50g)
赤パプリカ …………… 1/3個(50g)
紫玉ねぎ …………… 20g

オリーブ油 …………… 大さじ1
ポン酢しょうゆ …… 大さじ1
鶏ガラスープの素(顆粒)
…………… 小さじ1/3
おろしにんにく… 小さじ1/2
わさび …………… 小さじ1

- 1 たことトマト、きゅうりは一口大の乱切り、赤パプリカと紫玉ねぎは1cm角に切ります。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせます。
- 3 1を加えて全体を混ぜ合わせます。



ココがPOINT!

冷蔵庫で10～15分ほど冷やすと、紫たまねぎの辛みが抜け、たこと野菜に味が染み込んでより一体感のある味わいになります。