



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



半夏生にはたこを食べよう! たこの中華サラダ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
61kcal	1.0g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

たこ(ボイル).....	100g
大根.....	100g
白ねぎ.....	10cm
生姜.....	1片
しょうゆ.....	大さじ1/2
A 酢.....	小さじ1
ラー油.....	少々

■作り方

- ①大根は皮を剥いて4～5cm長さのせん切りにする
- ②白ねぎは5cmの長さに切り、縦に切り込みを入れ、芯を取り出してみじん切りに、外側はせん切りにする
- ③生姜は細めのせん切りにする
- ④たこは薄切りにする
- ⑤Aと②の芯を混ぜ合わせる
- ⑥④、②の残り、①を盛り付け⑤をのせ⑥をかける

cooking memo