



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！ たこときゅうりの酢の物



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
50kcal	1.2g	約15分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

たこ(ボイル).....80g
きゅうり.....1/2本
塩.....少々
カットわかめ.....2g
みょうが.....1個
A 酢.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
塩.....少々
生姜の搾り汁.....小さじ1/2

■作り方

- ①きゅうりは小口切りにして塩をふり、5～10分程度置き、水気を絞る
- ②みょうがは小口切りにして水にさらし、水気を切る
- ③わかめは表示通りに戻しておく
- ④たこは食べやすい大きさの薄切りにする
- ⑤Aを混ぜ合わせる
- ⑥全ての材料と⑤を混ぜ合わせる

cooking memo