



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！
たこのねぎごま油ぽん酢



一人あたりのエネルギー 70kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約5分
------------------------------	----------------------	--------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

たこ(ボイル).....100g
A ぽん酢しょうゆ.....大さじ1
ごま油.....小さじ1
細ねぎ.....10g

■作り方

- ①ねぎは小口切りにする
- ②たこは食べやすい大きさに切って器に盛り、①をのせる
- ③Aを混ぜ合わせ②にかける

cooking memo