

たこと水菜のサラダ

～梅干しの酸味とのりの風味がアクセントです～



1人分 54kcal
塩分 0.9g

材 料（2人分）

ゆでたこ（蒸したこ）	50g	ドレッシング	
水菜	50g	梅干し	大1/2個（正味5g）
もやし	50g	ごま油	小さじ1/2
レッドキドニービーンズ※		酢	大さじ1/2
（水煮）	12g	しょうゆ	小さじ1
もみのり	2g	砂糖	ひとつまみ

※ミックスビーンズでも代用可

作り方

1. ゆでたこは熱湯をまわしかけ、5ミリ厚さのそぎ切りにする。水菜は4センチ長さに切る。
もやしはできれば根を取り、熱湯に入れて1分位ゆで、ざるにとる。サッと冷水をかけて冷やし、水気を切っておく。レッドキドニービーンズは熱湯をかけておく。
2. ドレッシングを作る。
梅干は種を除き、果肉を大きめのボウルに入れてくずし、調味料を加えてよく混ぜる。
3. ②のボウルに①のたこ・水菜・もやし・レッドキドニービーンズの水気を切って加え、和える。
4. 水菜がしんなりしたら、もみのりをサクッと混ぜて盛り付ける。