

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 52kcal
塩分 1.1g

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
もやし	50g	ごま油	小さじ1/2
レッドキドニービーンズ（水煮）※	12g	酢	大さじ1/2
もみのり	2g	しょうゆ	小さじ1
		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、もみのりをサックリと混ぜて器に盛り付ける。