

かんたん！減塩レシピ

きゅうりとタコの和風カルパッチョ



調理時間
約10分

※写真は2人分

【材料（4人分）】

きゅうり 1/2本

玉ねぎ 1/2個

大葉 10枚

タコ(茹で) 200g

ポン酢 大さじ1

ごま油 小さじ1

みりん 小さじ2

わさび 少々(チューブで2センチ)

A

【作り方】

1. 玉ねぎは、スライサーで薄切りにする。5分程水にさらし、キッチンペーパーで水気を拭きとる。
2. きゅうりは、斜め薄切りにする。大葉は、千切りにする。
3. タコ(茹で)は、斜め薄切りにする。
4. Aを混ぜ合わせる。
5. 皿に、きゅうりとタコを交互に並べ、真ん中に玉ねぎを盛りつけ、その上に大葉を盛る。
6. 食べる直前に5にAをかける。

1日の塩分摂取目標量の
9~11%の塩分量です!

【1人分の栄養価】

エネルギー 73kcal たんぱく質 11.5g 塩分 0.7g