



200Kcal, 塩分1.1g(1人分)、調理時間15分

<材料> 4人分

ゆでたこの足	3足
なま麩(枝豆)	1/4本
サラダ油	大さじ1
セロリ	3cm
アーリーレッド	少々
にんじん	30g
A サラダ油	大さじ2
柑橘のしほり汁	大さじ2
酢	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
粒マスタード	大さじ1

<作り方>

1. たこは薄くななめそぎ切りにする。
2. なま麩は1cm角に切り、サラダ油でさっと焼く。
3. セロリ、みょうが、にんじんはせん切りにする。
4. Aを合わせ1.と3.を漬ける。
5. 柑橘の残りを薄切りし、器に敷き4.を盛り、2.を散らす。