

Hitachinaka's Kitchen

たこサラダ

親子で作ろう♪

マヨと牛乳で簡単ごまドレッシング



【材料】4人分

茹でたこ	100g…薄くスライス
レタス	40g…食べやすい大きさにちぎり、水気をよく切る
きゅうり	60g…薄い輪切りにする
ミニトマト	4個…1/4に切る

ごまドレッシング

マヨネーズ	小さじ2	} 合わせておく
白すりごま	小さじ2	
牛乳	小さじ2	

【作り方】

器にたこと野菜を盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。

1人分栄養価
熱量 61 kcal
たんぱく質 7.3g
食塩相当量 0.2g

ひたちなか市は
たこ加工高日本一!! 🍡