

たこと香り野菜のマリネ

	材料(2人分)			
	茹でたこ	40g		
	きゅうり	1/2 本		
	セロリ	40g		
	ラディッシュ	2 個		
	ドレッシング			
	にんにくのみじん切り	1/2 片		
	オリーブオイル	大さじ 1/2		
	酢	大さじ 1		
	しょうゆ	大さじ 1/2		
	こしょう	適宜		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	63kcal	5.3g	3.2g	0.7g



作り方

1. 茹でたこはそぎ切り、きゅうりは小口切り、セロリは筋を取り4cmの細切り、ラディッシュは薄切りにする。
2. ドレッシングの材料を合わせ、1を和える。



コメント

- * たこやセロリなど噛みごたえのある食材で、よく噛むことで満腹感が得られます。