

バルサミコ酢
がアクセント！

たこときゅうりの和え物



【材料】 (2～3人分)

| | |
|---------|-------|
| きゅうり | 大2本 |
| ボイルたこ | 約110g |
| 白ごま | 適量 |
| ポリ袋 | 1枚 |
| 塩(板ずり用) | 小さじ1 |

《タレの材料》

| | |
|-----------|------|
| すりおろしにんにく | 大さじ1 |
| バルサミコ酢 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |

【下準備】

- ① きゅうりをまな板にのせ、塩を小さじ1まぶし、両手で軽く押さえながら転がし、塩を刷り込む。(板ずり)
- ② ①のきゅうりを食べやすい大きさに叩き割り、キッチンペーパーで余分な水気を取る。
- ③ たこはぶつ切りにし、一口大の大きさにする。
- ④ タレの材料を合わせておく。

【作り方】

1. ポリ袋の中に、②のきゅうりと③のたこを入れ、④のタレを2/3入れる。
2. 1.をよく揉み込んだら、冷蔵庫で冷やす。(20分くらい)
3. 2.を器に盛り、残りのタレを上からかける。ごまをふりかけてできあがり。



ちょっと一言♪

ポリ袋で時短しよう★

ポリ袋を使用することによって、手も汚れず、洗い物も減ります！

食感を楽しもう★

たこは薄くスライスすると、また違った食感が楽しめます♪