

たこときゅうりの塩レモンサラダ

ドレッシングにレモンの酸味を利用することで塩分を抑えることができます。

また減塩タイプの塩は、ナトリウムを他のミネラルに置き換えたものや、酸味を活用したタイプがあります。好みに合う減塩調味料を見つけると、日ごろからおいしく減塩することができます。



ひとり分あたりの 栄養価

104
kcal

塩分
0.5
g

たんぱく質 9.2g 脂質 4.5g 炭水化物 5.8g

●材料（2人分）

・たこ（足・ゆで）	1/2 本(75g)	<A 調味料>	
・きゅうり	1 本	・レモン汁	大さじ 1
・トマト	1/2 個	・白ワイン	大さじ 1
・とうもろこし（粒・冷凍）	大さじ 1	・塩（減塩タイプ）	1g
		<トッピング>	
		・オリーブオイル	小さじ 2
		・あらびきこしょう	少々

●作り方

- ① たこ、きゅうりは一口大の乱切りにします。トマトは角切りにし、とうもろこしは解凍しておきます。
- ② 小さめの鍋に<A>の材料を入れ、ひと煮たちさせてアルコールを飛ばし、冷まします。
- ③ ボウルに①のたこ、きゅうり、トマト、とうもろこしを加え、②を加えてなじむように和えます。
- ④ 器に③を盛り、上からオリーブオイルとあらびきこしょうをかけて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

※塩（減塩タイプ）は通常より塩分 50%カットして、酸味を活用したタイプを使用しています。