

タコときゅうりのわさび和え

<材料>

ゆでタコ	25 g
きゅうり	20 g
こいくち醤油	1.5 g (小 1/4)
練りわさび	1.5 g (小 1/4)

<栄養量>

エネルギー	: 48 kcal
たんぱく質	: 5.7 g
カリウム	: 110 mg
リン	: 41 mg
塩分	: 0.5 g



<作り方>

1. タコは薄切りにする。きゅうりは斜め薄切りにしてさっと湯通しし、水にさらす。その後水気をとる。
2. 調味料を合わせ、1 を入れ和える。

★タコには塩分が含まれます。

★調味料を控えめにしても、美味しく頂けます。