



# トマトとたこの酢の物

( 1人分熱量 83Kcal, たんぱく質 9.6g, 脂質 0.4g, 食塩相当量 0.5g )

《材料…5人分》				
トマト	600g	A	米酢	大さじ4
ゆでたこ	200g		さとう	大さじ2
新生姜	(1かけ (15g))		食塩	小さじ1/4
			貝割菜	1/3パック

## 【作り方】

- ① トマトはへたを取り, 2cm 角に切る。(皮つき)
- ② 新生姜は千切りにする。
- ③ ボールに A を合わせ, ①のトマトと新生姜を加え, 冷蔵庫で 20 分冷やし味をなじませる。
- ④ たこはそぎ切りにし, ②に加えサッと和える。
- ⑤ 器に盛り, 貝割菜を飾る。

