

〈きゅうり〉

きゅうりとタコのめんたいマヨ和え

☆きゅうりとタコの食感が楽しめ、めんたいマヨでアクセント! ☆

《1人分のエネルギー量 119 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・きゅうり	/	70g	・辛子明太子	/	15g
・ゆでタコ	/	70g	・マヨネーズ	/	大さじ1
・山芋	/	70g	・酒	/	小さじ2

◎作り方

- ① きゅうりと山芋は、すりこぎやめん棒でたたいて食べやすい大きさにする。
- ② タコは一口サイズのぶつ切りにする。
- ③ 辛子明太子とマヨネーズ、酒を混ぜ合わせ、①と②を和え、器に盛り付ける。
※辛子明太子とマヨネーズの量は好みで調整して下さい！

