

タコのさっぱり和え

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 49 kcal, たんぱく質 4.5 g,
脂質 0.3 g, **食塩相当量 0.3 g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



【作り方】

- ① タコ、トマト、オクラは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに○の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加え、混ぜ合わせる。
- ④ 小鉢に盛付ける。

【材料（2人分）】

- タコ 40g
- トマト 1個(100g)
- オクラ 8本(80g)
- オリーブオイル 大さじ2(24g)
- レモン汁 大さじ1と小さじ2(24g)
- 砂糖 小さじ2(6g)
- 塩 少々(0.5g)
- こしょう 少々

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



「お惣菜に野菜を追加し、2人前に分けるだけ」で
食塩相当量が半分になるよ!
野菜も摂れて一石二鳥だね!

