

カロリー
1人分
392Kcal

調理時間
20分

材料
2人分



タコと夏野菜のジュレソースがけ

材料

タコ・・・・・・・・・・ 80g
きゅうり・・・・・・・・ 1本
ミニトマト・・・・・・・・ 5個
パプリカ(黄)・・・・・・ 1/2個
シソ・・・・・・・・・・ 2枚
ぽん酢・・・・・・・・・・ 70cc
粉ゼラチン・・・・・・・・ 2g
お湯(80℃以上)・・・・ 100cc

作り方

- ① 粉ゼラチンにお湯を入れ、粉がなくなるまで混ぜた後、ぽん酢を入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ② タコ、きゅうり、パプリカを2 cm くらいの乱切りにし、ミニトマトは半分に切り、ボウルに入れて冷やしておく。
- ③ 固まった①をフォークで細かくしたら②と一緒に混ぜ合わせ、器に盛りつける。
- ④ 細切りにしたシソを乗せて完成。



豆知識

タコのタンパク質の量はイカよりやや多い程度ながら、良質で高栄養・低カロリーな食材です。加えて脂質・糖質の代謝にすぐれたビタミンB2も、ほかの魚の2～5倍と大変豊富に含まれています。

Point

切った具材はよく冷やしてからジュレと混ぜ合わせましょう。