

タコと枝豆の中華和え



材料（1食分）

所要時間 10分
費用目安 300円前後

ゆでタコ	30g
冷凍枝豆	20g
ミニトマト	2個
ごま油	小さじ1
穀物酢	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
減塩醤油	大さじ1/2
刻みのり	適量

作り方

- ①タコは一口大に切る。
- ②冷凍枝豆は電子レンジで30秒ほど温める。
- ③ミニトマトは半分に切る。
- ④ボウルに調味料を合わせる。
- ⑤④にタコ、枝豆、ミニトマトを入れ混ぜる。
- ⑥お皿に盛り、刻みのりをかけたら完成♪

（1個分）

エネルギー	132kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	5.8g
炭水化物	10.6g
食塩相当量	1.0g
食物繊維	2.6g
亜鉛	1.0mg

ポイント・アドバイス

海苔や枝豆に多く含まれる亜鉛は、タコに含まれるタウリンの吸収や利用をサポートします。
難しい工程が無く、調味料と和えるだけでできるので、お手軽です！
さっぱりとしているので、暑い日でもおいしく召し上がれます！
ぜひお試しください♪