

# たこのサラダ

## <材料(4人分)>



※写真はイメージです。

|      |             |        |
|------|-------------|--------|
| ゆでだこ | … 200g      |        |
| セロリ  | … 1/2本      |        |
| きゅうり | … 1/2本      |        |
| トマト  | … 小2個       |        |
| 紫玉ねぎ | … 1/2個      |        |
| パセリ  | … 2~3枝      |        |
| 塩    | … 適量        |        |
| A {  | 日清 有機えごま油   | … 大さじ1 |
|      | 日清ヘルシーオフ    | … 大さじ3 |
|      | にんにく(すりおろし) | … 1/2片 |
|      | 白ワインビネガー    | … 大さじ1 |
|      | レモン汁        | … 大さじ3 |

## <作り方>

- ① たこは小さめの一口大に切る。紫玉ねぎはみじん切りにする。  
セロリは皮をむき、筋を取って小さめの一口大に切る。  
きゅうりは皮をむき、小さめの一口大に切る。  
トマトも小さめの一口大に切る。パセリは粗みじん切りにする。
- ② ボウルに A を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に紫玉ねぎを加え、混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を入れてよく和える。
- ⑤ 最後に塩で味を調える。



日清 有機えごま油



日清ヘルシーオフ