

たこのカルパッチョ、キウイソース

甘酸っぱいソースとピリッとした玉ねぎスライスが、たこと好相性。

調理時間
10分

1人当り
98kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・茹でたこ(生食用) ……160g
- ・キウイ ……小1個
- ・玉ねぎ ……1/4個



- A
- ・オリーブオイル ……小さじ2
 - ・レモン汁 ……小さじ1
 - ・はちみつ ……小さじ1
 - ・塩 ……小さじ1/2
 - ・こしょう ……少々

●作り方

- ①玉ねぎは薄切りにして水に5分ほどさらし、水気をしっかりきる。
- ②キウイは皮をむいてざく切りにし、フォークでつぶす。Aを加え泡立て器で混ぜ、ドレッシングにする。
- ③たこは薄切りにする。
- ④皿に玉ねぎを広げ、その上にたこを並べる。キウイドレッシングをかける。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る