



タコとトマトのサラダ

ゆでタコ



材料

- ①ゆでタコ (100g)
- ②トマト (1個)
- ③たまねぎ(小) (1/4個)
- ④ピーマン (1/2個)
- ⑤赤パプリカ (1/4個)
- ⑥黒オリーブ (40g)
- ⑦にんにく (1片)
- ⑧イタリアンパセリ (1枝)
- ⑨塩 (小さじ1/2)
- ⑩白ワインビネガー (大さじ1)
- ⑪ブラックペッパー (適宜)
- ⑫オリーブ油 (大さじ2)



作り方

- ①タコは1.5cm各に切り、にんにくとイタリアンパセリはみじん切り。
- ②トマトは1.5cm角、たまねぎ、ピーマン、パプリカは粗みじん切りにしてボールに入れ、塩と白ワインビネガー(ともに分量外)を少々振って混ぜ、15分ほど置く。
- ③作り方①と②をボールに合わせ、黒オリーブ油、オリーブ油、白ワインビネガー、塩、ブラックペッパー、の材料を入れて混ぜ、冷蔵庫で30分以上置いて味をなじませて、器に盛りつけて完成。

ポイントは → 色々な野菜、エビ、イカ、貝類を加えることによって見た目が華やかになり、食欲をそそります。
冷蔵庫でしっかり冷やして、暑い夏にさっぱり食べたい一品です。