

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

今週のおすすめレシピ

著者 福本健一監修



現サンベルクス陸上部管理栄養士

タコともずくの酢の物



材料 (2人分)

ゆでタコ	100g
味付けもずく(三杯酢)	3個
きゅうり	1/2本
みょうが(あれば)	1個

＜作り方＞

1. タコは食べやすい大きさに切り、きゅうりは薄い輪切りにして軽く塩をし、水気を絞っておく。
2. 材料をすべて混ぜ合わせ、器にもりつけて完成。

＜ポイント＞

味付けもずくを使うことで、わざわざ三杯酢を作ることなく手軽に酢の物を作ることができます。
タコを加えることで食感のアクセントが加わり、タンパク質も摂れて栄養価もアップします。

詳しくは ベルクス で検索！！