



タコと切り干し大根のんにくサラダ 152kcal/調理時間25分

[材料 4人分]

ゆでタコの足	2本
切り干し大根	50g
たまねぎ	1/4個
トマト	1/4個
ピーマン	1個
パセリ(みじん切り)	適量
レモン(薄切り)	適量
にんにく	1片
サラダ油	大さじ2
A	
塩	小さじ1
こしょう	少々
砂糖	小さじ1
酢	大さじ4
レモン汁	大さじ4

[作り方]

1. 切り干し大根を水で洗ってから軽くしぼり、熱湯で2分ほどゆでたらザルに取り、そのまま冷まして水気をよくきる。
2. ゆでタコの足を薄切りにする。たまねぎはみじん切り、トマトとピーマンは粗みじん、にんにくは薄切りにする。
3. 弱火の鍋にサラダ油を熱し、にんにくをキツネ色になるまで炒め揚げしたら、にんにくを取り出しておく。
4. 3の抽が冷めたら、Aの調味料とたまねぎ、ピーマン、トマトを加える。
5. 器に切り干し大根を敷き、ゆでタコの足を並べ、4のドレッシングをかける。
6. 揚げたにんにくチップ、パセリレモンを飾る。