

簡単にできる健康食

2 - 1(13)

タコとキュウリのサラダ

● 材料

- ボイルだこ...120gほど
- リーフ野菜...250gほど
- きゅうり...1本
- 人参...1/3本
- 長ねぎ...10cm

ドレッシング

- ごま油...大さじ1
- 酢...小さじ2
- しょうゆ、砂糖...各小さじ1、
- 鶏ガラスープの素 ...小さじ1
- にんにくチューブ ...1cm
- 白いりごま...小さじ2