［今月の素材］

タコ

地産地消レシピ 2

タコときゅうりの梅肉和え

旬の羽幌の素材を使ったレシピを
隔月でご紹介しています。
今月はタコを梅肉で和えた
夏らしいさっぱりした一品です。

料理監修＝金子和恵（栄養士）

［材料：2人分］

ゆでだこ	50g
きゅうり	1/2本
梅干(大)	1ケ
枝豆	少々
ポン酢	大さじ1/2

［栄養価：1人分］

エネルギー	41kcal
塩分	0.9g

［作り方］

1. ゆでだこときゅうりを1cm角に切る。
2. 枝豆を茹で、さやから取り出す。
3. 梅干しの種をとり、包丁でたたき、ポン酢と混ぜる。
4. 器にたこ、きゅうり、枝豆を盛り付け、3をかける。

レシピはホームページでもご覧になれます

羽幌町ホームページでは広報でご紹介した以外のレシピも随時掲載しています。どうぞご覧ください。

➔ http://www.town.haboro.hokkaido.jp/