



## たこのキウイカルパッチョ

調理時間15分

材料 (2人分)		作り方
ゆでだこ	80g	① ゆでだこは薄切りにする
トマト	100g	② トマトは輪切り、玉ネギはスライスしてしばらく水にさらす
玉ネギ	40g	③ キウイフルーツは皮をむき、芯をとってつぶし、ドレッシングとレモン汁と合わせる
ドレッシング	大さじ2	
レモン汁	小さじ1	④ 皿にトマト、さらした玉ネギをしき、たこを並べ③をかけ、バジル、パセリを添える
キウイフルーツ	1個	
バジル	適宜	
イタリアンパセリ	適宜	

## ポイント

キウイフルーツに含まれるたんぱく質分解酵素の働きでたこが柔らかくなります。

## ■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 145kcal    たんぱく質 9.8g    脂質 6.7g    食塩 0.7g