

簡単 レシピ倶楽部

Recipe club

CampusSquare



タコと豆苗の塩昆布サラダ

材料(2人前)

- ・タコ 100g
- ・豆苗 1束
- ・塩昆布 大さじ3
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・にんにくチューブ 少々

材料協力

鮮々館オオクボ

- ・豆苗、塩昆布
- にんにくチューブ

鯛将 ジュピター

- ・タコ ・オリーブオイル

作り方

1. タコを一口大の薄切りにする
2. 豆苗の根を切り、1/2の長さに切る
3. ①と②をボウルに入れ、塩昆布、オリーブオイル、にんにくチューブで和える
4. 器に盛ったら完成!



用意する材料はこちら



監修 雨松明子さん

管理栄養士。保育園栄養士として勤務。離乳食や幼児食などの講座を開催。妊娠中に手ごねパンの楽しさに目覚め、独学で製パンを勉強。ペーカリーレインツリーという屋号で、イベント出店や手ごねパン教室を手掛けている。現在、学園都市カルチャーセンターにて「パンと焼き菓子」教室を毎月第2月曜日に開催中。