



料理：笠原将弘
日本料理「賛否両論」店主
撮影：竹内章雄

1 人分 187kcal 塩分 1.5g ▷ 10 分*の時間は除く

タコとミョウガの和風マリネ



◆材料（2 人分）

ゆでタコ 80g
ミョウガ 3 個
塩昆布 10g
白いりゴマ 適量
A サラダ油 大さじ 3
薄口しょうゆ 小さじ 1
酢 大さじ 2

<作り方>

①タコは食べやすい大きさにそぎ切りにする。ミョウガは小口切りにする。塩昆布は粗みじん切りにする。
②ボウルに①とAを入れて混ぜ、冷蔵庫に 30 分ほどおく*。器に盛り、ゴマを振る。