



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『キュウリとタコの酢物』

◆ 用意するもの ◆ (2~3 人分)

キュウリ・・・2本

ゆでタコ・・・足1本分くらい

わかめ・・・少々(乾燥の場合は水戻しを)

すし酢(またはらっきょう酢)・・・大さじ3

オリーブオイル・・・少々

◆ 作り方 ◆

- ① キュウリはスライサーでスライス。ざるに入れて塩もみをしておく。(塩は水洗いしない)
タコもスライスしておく。わかめは小さくカット。
- ② ボールに①とすし酢を和える。
- ③ 最後にオリーブオイルをたらし入れて、軽く混ぜて出来上がり。

★ POINT ★

夏にオススメの一品。

タコを入れなくてもいいですし、生姜や、みょうが、大葉を入れると大人味になりオススメです。

