

タコのカルパッチョサラダ



🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

タコ	50g
ニンニク	1片
タマネギ	1/8個
パセリ	1本
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	小さじ2
しょうゆ	少々
わさび	少々
塩	少々
あらびきブラックペッパー	少々
ベビーリーフ	適量
プチトマト	3個
レモン	適量

下ごしらえ・準備

タコは薄く切る。にんにくは半分に切る。タマネギ、パセリはみじん切りに。プチトマトは半分に。レモンはいちょう切りにします。

作り方

- 1 タマネギ、パセリ、オリーブオイル、レモン汁、しょうゆ、わさびを混ぜます。
- 2 皿にニンニクをしっかりと擦りつけて香りを移し、タコを並べて塩・あらびきブラックペッパーを振ります。
- 3 ベビーリーフ、プチトマト、レモンを飾り、1をかけます。



タコは脂質・糖質が少なく低カロリーでありながら各種ミネラルなどの栄養素がたっぷり。そのうえ消化に時間がかかるのでダイエットにも最適！でも、胃の弱い人は食べ過ぎに注意しましょう。タコなどの軟体動物に豊富なタウリンは、アルツハイマー病の予防に効果がある可能性が認められるなど、近年注目を集めています。