

2025 年 8 月号

【料理名】 ミニトマトとたこの中国風マリネ



【献立】

こま切れ肉で酢豚

オクラのかき玉スープ

【調理時間】 10 分

【カロリー】 127 kcal

【塩分】 1.9g

【主材料】（2 人分）

ミニトマト…… 8 個（120g）

ゆでたこの足…… 1 本（80g）

セロリ…… $\frac{1}{2}$ 本（50g）

小ねぎ…… 2 本

A ごま油、酢……各大さじ 1

A しょうゆ、砂糖……各小さじ 1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

【作り方】

1. ミニトマトは皮に 1 本切りこみを入れ、耐熱ボウルに入れる。かぶる程度の熱湯を注いで 10 秒ほどおき、湯をきって皮をむく。
2. セロリは筋を除いて小口から 1 cm 幅に切り、塩小さじ $\frac{1}{4}$ をふって 5 分おき、水気をきる。たこは薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。
3. ボウルに A を混ぜ合わせ、①と②を加えてさっとあえ、10 分ほどおいて味をなじませる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1＝ 15 ml、小さじ 1＝ 5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。