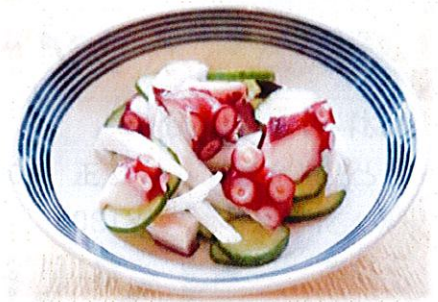


## たこときゅうりの酢の物



### 【材料】 2人分

・たこ（刺身用）	100g	★砂糖	大さじ 1
・玉ねぎ	中 1/4 個（50g）	★酢	大さじ 1/2
・きゅうり	1/2 本（50g）	★濃口しょうゆ	小さじ 1/2
		★レモン果汁	小さじ 1/2
		★塩	少々

### 【作り方】

**下準備** ・玉ねぎは薄切りにし冷水にさらしておく。

- きゅうりは塩（分量外）を振り板ずりし、小口切りにする。  
たこは食べやすい大きさに切る。
- ボウルで1、水気を切った玉ねぎと★を混ぜ合わせ、15分程冷蔵庫に入れ味をなじませる。器に盛り付けて完成。

### 📎 栄養価 1人分

エネルギー	: 68kcal
たんぱく質	: 8.7g
脂質	: 0.4g
炭水化物	: 7.1g
食塩	: 0.8g

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)

### ポイント

- ・たこに含まれるタウリンは疲労回復に役立つといわれています。
- ・甘酢のまったりとした味付けは、夏場など食欲が落ちた際も食べやすいです。

## トマトと豚肉のマリネ



### 【材料】 2人分

・トマト	1 個	★酢	大さじ 2
・玉ねぎ	1/2 個	★砂糖	大さじ 1
・かいわれ大根	適量	★濃口しょうゆ	小さじ 1/2
・豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）	160g	★水	大さじ 1
・植物油	小さじ 1	・レタス	2 枚

### 【作り方】

**下準備** ・トマトは一口大、玉ねぎはみじん切り、かいわれ大根は長さ3cmに切っておく。

- フライパンに油をひき、トマトと玉ねぎをさっと炒める。
- 熱湯で豚肉をゆで、ザルにあげて水気を切る。
- 1と2の粗熱がとれたら、混ぜ合わせた★と一緒にポリ袋に入れて密封し、冷蔵庫で30分置く。
- 手でちぎったレタスを器に敷き、3を盛り付ける。最後にかいわれ大根をちらして完成。

### 📎 栄養価 1人分

エネルギー	: 199kcal
たんぱく質	: 18.7g
脂質	: 7.0g
炭水化物	: 14.8g
食塩	: 0.3g

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)

### ポイント

- ・豚肉に豊富なビタミンB1は夏バテ予防に役立ち、玉ねぎに含まれるアリシンはその働きを助けます。
- ・冷たいうどんにのせても美味しくいただけます。