

たことシャキシャキ野菜の金ごまサラダ

～油を使わないごま酢ドレッシング！メタボ対策に！～



<材料> 4人分

たこ	2足
サラダ用水菜	1束
ミニトマト	12個
長いも	4cm
みょうが	1本
きゅうり	1本
金ごま酢	金ごますりごま 大3
	砂糖 大1
	酢、醤油 各大2
酢水	

<作り方>

1. たこは斜め薄切りにする。水菜は食べやすい大きさに切り、ミニトマトは4つ切り、きゅうりは斜め薄切り、みょうがはせん切りにする。
2. 長いもはせん切りにし、酢水でさっと洗い、水気を取る。
3. 器に 1.2.を盛り、食べる直前に金ごま酢をかける。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp>