

給食のレシピ紹介コーナー

今月は、宇佐市産の地だこを使った「地だこと海そうのサラダ」です。「たこ」の注目成分は『タウリン』です。栄養ドリンクなどでよく耳にする『タウリン』は、実はタコやイカなどをかんだ時に口に広がる香ばしい「うま味成分」なんです。『タウリン』は視力をよくしてくれたり、コレステロール値を下げてくれます。おいしいだけでなく、健康にもいいんですよ！

ぜひご家庭でも作ってみてください！

地だこと海そうのサラダ

材料	1人分(g)	5人分(g)
海藻サラダ	1	5
きゅうり(生)	20	1本
ホールコーン(冷)	10	50
にんじん(生)	5	1/4本
地だこぶつ切り	15	75
きび砂糖	0.5	小さじ1弱
A 濃口しょうゆ	1	小さじ1弱
本みりん	1	小さじ1弱
清酒(本醸造酒)	1	小さじ1弱
すりごま(白)	1.2	6
薄口しょうゆ	3	大さじ1
B きび砂糖	0.85	小さじ1.5
穀物酢	0.85	小さじ1
サラダ油	1	小さじ1強

《作り方》

- ① 海藻は水で戻す。きゅうりは輪切りして塩(分量外)をふっておいてしぼる。人参はせん切りにする。
- ② 地だこは**A**の調味料で、やわらかく煮る。
- ③ **B**の材料を合わせドレッシングをつくる。
- ④ 材料をドレッシングで和える。

かめばかむほど
いいお味！

