

☆豆苗とタコの塩昆布和え～ごまの香り～☆

材 料

- ・ 豆苗…1 袋
- ・ 刺身用タコ…60 グラム
- ・ 塩昆布…8～10 グラム
- ・ ごま油…15 グラム
- ・ 白ごま…適量

作り方

1. タコを食べやすい大きさに切る。
2. 豆苗をよく洗い、水気をしっかり切る。
3. 大きめのボウルに材料を入れ、さっくりと混ぜる。
4. 器に盛り、白ごまをかける。

