



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で旬を迎えているいちごのレシピです。いちごはビタミンCが豊富で風邪予防にぴったり！各家庭でも簡単に作れるレシピなので是非おためしください。
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumi yokawakami>

No.63 いちごとタコのサラダ

材料(2人分)

いちご	6個	いちごドレッシング ・いちご 4個 ・レモン汁 大さじ1 ・オリーブオイル 大さじ1 ・塩、コショウ
プチトマト	4個	
ゆでたタコ	50g	
グリーンサラダ	適量	



<作り方>

1. いちご・タコ・プチトマトは、3mmの厚さに切る。
2. いちごドレッシング・・・いちごは裏ごしし、残りの材料を加えて、泡だて器で混ぜる。
3. グリーンサラダを皿に盛り、①の材料をちらして②で作ったドレッシングをかける。



ワンポイントアドバイス



甘いいちご、酸っぱいいちごどちらでもOKです。レモン汁の量で酸味を調整してください。タコ以外にも、イカ・ホタテ・食用なばなど、お好みの具材で味の変化を楽しみましょう。

