
蛸ときゅうりと昆布の梅風味

〈材料〉	2人分
茹で蛸	80g
きゅうり	1本
オリーブオイル昆布	大さじ1
梅肉	小さじ2
炒りごま	小さじ2
大葉	3枚



〈作り方〉

- 1 きゅうりは板ずりしてやや大きめの乱切りにする。蛸はきゅうりよりも小さな乱切りに。
- 2 大葉は千切りして冷水にさらして水気をよくきっておく。
- 3 ボウルにオリーブオイル昆布、梅肉を合わせ、きゅうり、蛸、炒りごまを加えて混ぜる。
器に盛りつけて大葉をあしらう。