



# アスパラガスとタコのマリネ

## 【材料（2人前）】

- ゆでダコ 60g
- アスパラガス 2本
- ミニトマト 4個
- 黄パプリカ 1/4個
- ★オリーブオイル 大さじ1
- ★酢 大さじ1
- ★レモン汁 大さじ2
- ★砂糖 小さじ2
- ★塩・こしょう 適量

季節の変わり目で疲労を感じてはいらっしゃいませんか？  
アスパラガスにはアスパラギン酸や葉酸が含まれています。  
アスパラギン酸にはエネルギー代謝を助ける作用や疲労回復作用があり、葉酸には血液の形成を助ける作用があります。  
ゆでダコをイカやサーモン、チーズ等に変えるのもおすすめです。  
マリネにすることでお酢でさっぱりと食べることができ塩分を抑えられます。

（1人分）エネルギー 120kcal 塩分 0.8g

## 【作り方】

- ①ゆでダコと黄パプリカを、厚さ5mm程度の薄切りにする。  
ミニトマトは半分に切る。
- ②アスパラガスは1/3に斜め切りし、2分間ゆで、冷ましておく。
- ③ボウルに★の調味料をすべて入れ、①と②を加えて混ぜ合わせる。
- ④冷蔵庫に30分程度入れ、味をなじませる。

