



## トマトとタコのマリネ

トマトは夏の健康野菜。とくに活性酸素を除去する働きがあるリコピンが豊富で、生活習慣病や肥満防止の効果があります。良質なたんぱく質とビタミンB2を多く含むタコ、さわやかな風味の夏野菜きゅうりを組み合わせたマリネは口当たりがよくて食べやすく、栄養価も高い一品です。

### 材料 4人分

トマト・・・・・・・・・・ 中2個  
ゆでだこ(足)・・・・・・ 2本(240g)  
きゅうり・・・・・・・・・・ 2本

### <マリネ液>

オリーブ油・・・・・・・・ 大さじ2  
白ワインビネガー・・・・ 大さじ2  
レモン汁・・・・・・・・・・ 1/3個分  
砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ2  
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1強  
こしょう・・・・・・・・・・ 少々

### 作り方

- ① トマトは種を取り、1～2cm角に切る。きゅうりは縦半分に切り、乱切りにする。ゆでだこは少し薄めのぶつ切りにする。
- ② ボウルに調味料を合わせてマリネ液を作り、①を加えて和える。
- ③ 冷蔵庫に入れ、1～2時間冷やす。
- ④ 器に盛り、食べる直前に塩(分量外)で味をととのえる(マリネ液につけておく時間により水分の出方が変わるため)。



1人分 95kcal

- ★ タコに味が染み込むように少なくとも1時間はマリネ液につけるようにしましょう。
- ★ お好みで、すりおろしたにんにく(少量)を加えると風味が引き立ちます。
- ★ トマトときゅうりに含まれるカリウムが余分な塩分を体内から排出してくれるので、少し塩を効かせてもOKです。
- ★ 味をマイルドにしたいときは、食べる直前にモッツァレラチーズを加えてもよいでしょう。
- ★ マリネの具材として、パプリカやたまねぎを使用してもよく合います。