

8/10 (木) スペインの酢だこ (オイさん)

(材料 2 人分)

たこ足：90 g (小 2 本)

たまねぎ：25 g

トマト：80 g

レモン：20 g

にんにく：1 かけ

塩・こしょう：少々

酢：8 ml

サラダ油：16 ml

オリーブ油：1 ml

(トッピング)

ゆでたまごの黄身：1 個分

パセリのみじん切り：3 g

- ① たこ足は一口大に切って、たまねぎはみじん切りにする。トマトは湯むきして、刻み、レモンの果肉・にんにくは刻む。
- ② ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうをふり、酢をたらして、サラダ油を回しかけ、オリーブ油を落とす。
- ③ 器に盛り、ゆでたまごの黄身を散らし、パセリのみじん切りをふりかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。