

【タコとはっさくのセビーチェ】

材料 (4人分)

刺身用タコ (ボイル)	120 g
はっさく	1/2 個
紫たまねぎ	1/2 個
セロリ	1/2 株
オリーブオイル	大さじ 2
レモン汁	大さじ 1
塩	少々
黒こしょう	少々



作り方

- ① 刺身用タコは一口大のぶつ切りにする。
- ② はっさくは洗って皮を剥き、食べやすい大きさのくし切りにする。白い筋部分は気になるようであれば包丁で取り除く。
- ③ 紫たまねぎは皮を剥いて薄くスライスし、ボウルに入れて 2~3 分ほど水にさらす。セロリは洗って茎部分の筋をピーラー等で取り除き、5 mm角の角切りにする。
- ④ ボウルにオリーブオイル、レモン汁、黒こしょう、塩を入れ、ホイッパーでよく混ぜる。
- ⑤ ④のボウルに、タコ、はっさく、紫たまねぎ、セロリを加え、よく混ぜ合わせる。器に盛付けて完成。

エネルギー 102 kcal、タンパク質 4.9 g、塩分 1.0 g (1人分)