

# 食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

## 桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー  
フードコーディネーター・食育インストラクター  
野菜ソムリエ・サケエキスパート



かんたん酢で  
お手軽に完成!

# タコのゴマ酢みそ和え



## 材 料 (4人分)



おすすめ

蒸しだこ(真だこ).....	200g
白いりごま.....	適量
【A】	
白すりごま.....	大さじ2
味噌.....	大さじ2
ミツカン カンタン酢.....	大さじ2
ごま油.....	小さじ1
おろし生姜(チューブ可).....	小さじ1/2

## 作 り 方 (調理時間 約10分)

- ① 真だこを一口サイズにカットする。
- ② ボウルに【A】を入れ混ぜ合わせ、①と和える。
- ③ 器に盛り付けたら白ごまを振りかけて完成。