



タコのフリット～サラダ仕立て～

[タコ]

低脂肪・低カロリー。コレステロールの上昇を抑える働きのあるタウリンは、肝機能の強化や疲労回復にも役立つ。亜鉛も多く、味覚障害を防いだり、血液の循環をよくしたりする。

【材料 / 4人分】

茹でタコ	250g
※小麦粉	50g
※ベーキングパウダー	小さじ1/2
※塩	小さじ1/4
※水	120cc
トマト	1個
ピーマン	1個
たまねぎ	1/2個
レモン汁	5cc
タバスコ	少々
塩	少々
レタスなど	適量
揚げ油	適量

【作り方】

- 1.サルサソースを作る。トマトは1cm角に、ピーマン・たまねぎはみじん切りにし、レモン汁と合わせる。タバスコで好みの辛さに調整したら、塩で味を調える。
- 2.タコはひと口大に切り、水気を取った後、小麦粉(分量外)を薄くまぶす。
- 3.衣の材料(*)を混ぜ合わせたら、「2」をつけて180℃の油で揚げる。
- 4.レタスとともに器に盛り、サルサソースを添える。

カラフルな夏野菜は、抗酸化作用が高く、体の老化を防いでくれる。