

**材料 2人分**

タコ	適量
レタスマックス	適量
海藻ミックス(乾)	適量
大葉	2枚
お好みのドレッシング	適量

**調理時間 15分****作り方**

1. 海藻ミックスは食べる分だけ水に浸して戻します。  
タコは食べやすい大きさに切ります。  
大葉は千切りにして、レタスは洗って手でちぎります。
2. ボウルの中に水気を絞った海藻、レタス、タコ、大葉を入れてドレッシングを入れて、よく混ぜます。
3. 器に盛ります。

**アドバイス**

◎タコは高たんぱく・低脂肪・低エネルギーなので野菜と一緒にサラダにすると、しっかりと栄養がとれます。