



GREECE
ギリシャ

セルリーの効能にプラスして、
色々な素材を生かした
アイデアサラダを食卓に。



セルリーと タコのマリネサラダ

セルリーには独特の香りがあります。
この香りは、頭痛を鎮める効果があるといわれています。



総カロリー
271 kcal
1人分

材料(2人分)

セルリー	1/2本
ゆでダコの足	1本
トマト	1/2個
(ドレッシング)	
オリーブオイル	大さじ1
ワインビネガー	大さじ1
塩・こしょう	少々
マスタード	小さじ1
オレガノ	小さじ1/2
おろしニンニク	少々
砂糖	ひとつまみ

●作り方

- ①セルリーは筋をとって細かく刻む。
- ②タコの足は、1cm幅に切る。
- ③トマトは湯むきし、タネを取り除き、1cm角に切る。
- ④ドレッシングの材料をよく混ぜ、①②③をあえる。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)