

# タコとトマトのピリ辛あえ

使用商品 タバスコペパーソース



調理時間  
(目安) 15分

## 料理特徴

冷して食べるヘルシーメニュー。タバスコペパーソースでピリッと辛めに仕上げました。

## 材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
タコ(ゆでダコ)	足4本		
トマト	1個		
セルフィーユ	2枝		
玉葱(みじん)	1/4個		
オリーブオイル	大さじ2		
タバスコペパーソース	小さじ1/2		
塩・胡椒	少々		

## 作り方

- ①タコは斜め薄切りにする。
- ②トマトはへたを取り熱湯にさっとくぐらせ水にさらして手で皮をむく。1/4に切り、種を取り除き大きめのざく切りにする。
- ③玉葱はみじん切りにして水にさらし、セルフィーユも洗ってみじん切りにする。
- ④ボウルに①・②・③を入れ、オリーブオイル・タバスコペパーソース・塩・胡椒を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤冷蔵庫で冷やして出来上がり。

# タバスコディップソース

使用商品 タバスコペパーソース



調理時間  
(目安) 5分

## 料理特徴

タバスコのピリっと効いた辛味と酸味がアクセントのディップソースです。お好みのパンにつけてお召し上がりください。

## 材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
フランスパン	1本		
<ディップソース>			
オリーブオイル	大さじ3		
タバスコペパーソース*	10滴		
パルメザンチーズ	大さじ1/2		

## 作り方

- ①器にディップソースの材料を混ぜ合わせる。
- ②食べやすいサイズにカットしたフランスパンに①のディップソースをつけてお召し上がりください。

※タバスコはお好みで量を調節してください。