

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ たこのマリネ

混ぜるだけの簡単レシピ！好きな魚介類や野菜を足してもOKです！たくさん食べてください(*^-へ^-*)

準備時間

0
分

調理時間

5
分

分量

1
人分



材料（一人分）

たこ 1足
きゅうり 1/2本
ミニトマト 3個
あれば、イタリアンパセリ 適量
クレイジーソルト 小1/2
オリーブオイル 大1
レモン汁 小1

あれば、にんにくひとかけらのみじんぎり

作り方

- 1、食材は食べやすい大きさに切り、調味料と合わせる
- 2、冷蔵庫で冷やして完成

栄養成分表（1人前あたりの含有量）



糖質

3.2 g

好きな野菜をいれてもいいですね

たいなどのお刺身を足すのもグッド！