

たこのモロヘイヤ和え

栄養満点なモロヘイヤに酸味をきかせ、さっぱりと仕上げました。

調理時間
8分

1人当り
113cal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ゆでだこ 150g
- モロヘイヤ 1袋
- 針生姜 適宜



- A
- しょうゆ・酢 各大さじ1
 - ごま油・砂糖 各小さじ1/2

●作り方

- ① モロヘイヤは葉をつみ、熱湯でさっと茹でる。流水で冷やし、水気をしぼってから包丁でたたくようにする。ボウルに入れ、Aを加え混ぜ合わせる。
- ② たこはそぎ切りにして、①と合わせる。皿に2等分にし、上に針生姜をのせる。

POINT ①

ささっと作れて冷たいビールにもぴったり合うメニューです。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る