

たことわかめのぬた

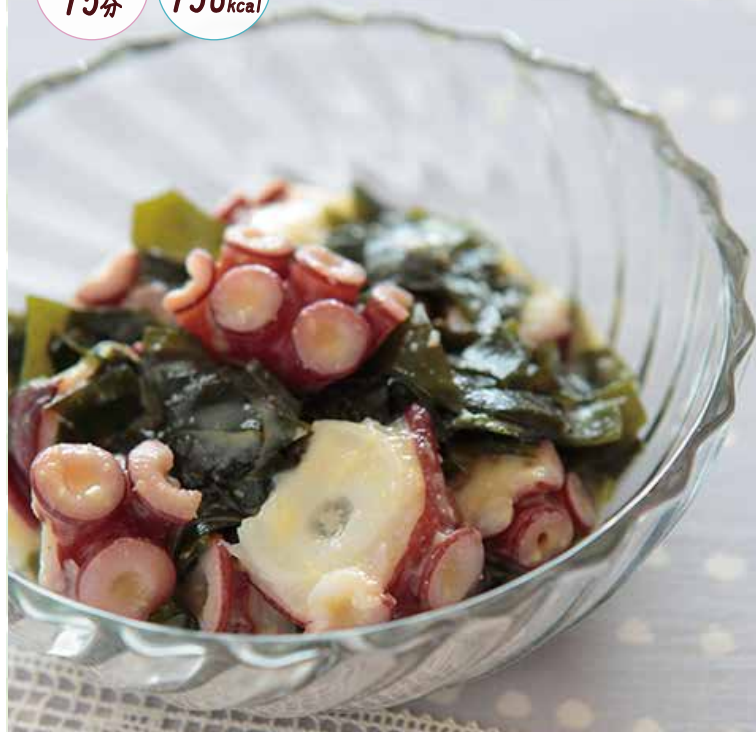
旬のやわらかな生わかめとたこの食感がおいしい一品。

調理時間

15分

1人当り

156kcal



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)

- ・茹でたこ 120g
- ・生わかめ 50g



- A
- ・白味噌 40g
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・酢 大さじ1
 - ・からし 少々

●作り方

- ① 生わかめは水洗いし、水気をよく切り、ざく切りにする。
- ② たこは小さめのひとくち大に切る。
- ③ Aを混ぜ、生わかめとたこを加え和える。



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