

# たことわかめのぬた

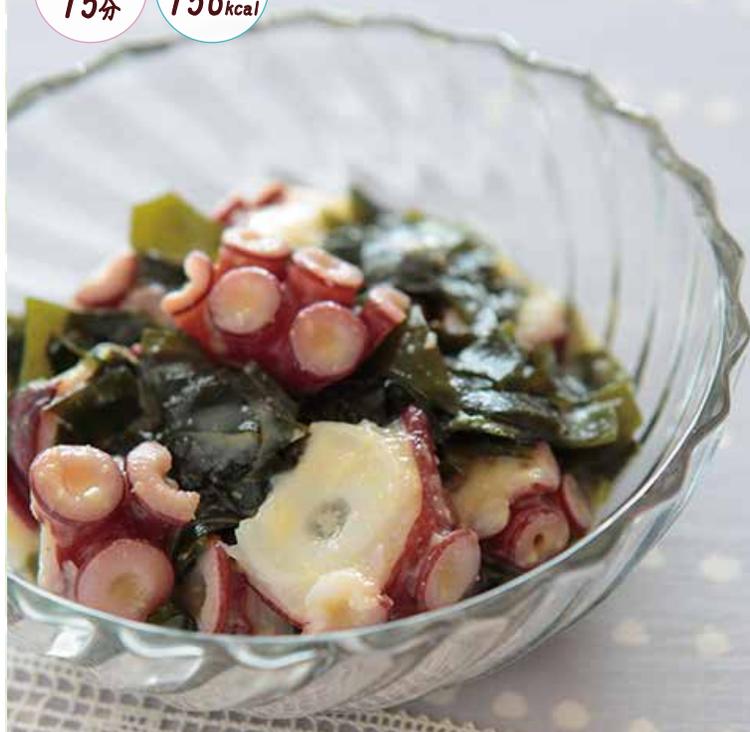
旬のやわらかな生わかめとたこの食感がおいしい一品。

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