

たことセロリの辛子酢味噌

材 料 (4人分)

- 茹でタコ ……………200g (A)
 - セロリ ……………1本
 - 酢 ……………大さじ2
- | |
|------------------------|
| • 白味噌 ……………大さじ4 |
| • 練り辛子 ……………小さじ1 |
| • 砂糖・みりん
……………各大さじ2 |

作 り 方

- ① 茹でタコは適当な大きさに乱切りする。
- ② セロリは筋を取って薄切りにする。
- ③ (A)を鍋に入れ、弱火で練り合わせ、冷ましてから酢を加える。
- ④ ①、②を③で和えて器に盛る。

プロが教える魚情報!

タコには疲れをとる働きや血管をきれいにする働きのあるタウリンが含まれています。お父さんの今夜のおかずにはタコはいかがですか。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>