

イカサラダ

材 料 (4人分)

- イカ ……………3杯 (A)
 - 玉ネギ ……………1個
 - キュウリ ……………1本
- | |
|---------------|
| •マヨネーズ …大さじ4 |
| •塩、コショウ…………適量 |
| •レモン汁 ……………適量 |

作 り 方

- ① イカの内臓や軟骨などを取り除き、適当な大きさに切り、熱湯で茹で、水切りしておく。
- ② 玉ネギは千切り、キュウリは輪切りにしておく。
- ③ ①と②、(A)をボウルに入れて混ぜ、器に盛りつける。

プロが教える魚情報！

生の状態で購入した魚は、冷蔵庫で保存して、1日2日で食べきってしまうのが好ましい方法ですが、それ以上になる場合はラップで包んで冷凍保存したほうがいいでしょう。とは言っても一ヶ月以内には使い切るようにしましょう。