

タコと野菜のマヨネーズ和え

材 料 (4人分)

- 茹でタコ ……………200g (A)
 - モヤシ ……………1袋
 - キュウリ ……………1本
- マヨネーズ、ごま油、酢
……………各小さじ4
 - 練り辛子 ……………少々
 - 醤油 ……………少々

作 り 方

- ① タコは適当な大きさに切り、キュウリは乱切りにする。
- ② モヤシは茹で、水気を切っておく。
- ③ ①と②を(A)で和え、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。

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>