

タラコのじゃが炒め - 2人分 -

- ① タラコは皮をとってほぐし、酒でのばす
- ② じゃがいもは、堅ゆでして千切りする
- ③ しいたけは、うす切してサラダ油で炒める
- ④ フライパンにバターをひいて、じゃがいも、しいたけ、ほぐしたラコを入れて軽く炒める
(好みにより、コシヨー、粉チーズを入れてもおいしい★)
- ⑤ 水菜を小さく刻んで混ぜ合わせてできあがり♪



★材料★

- | | |
|----------|------------|
| ●塩たらこ…1腹 | ●じゃがいも…2ヶ |
| ●しいたけ…2ヶ | ●水菜…適量 |
| ●酒…大匙1 | ●サラダオイル…少々 |
| ●バター…大匙1 | |
| ●コシヨー | } お好みで |
| ●粉チーズ | |

たらこわさび漬とホタテの磯あえ - 4人分 -

- ① たらこわさび漬は皮をとってほぐしておく
- ② ボイルホタテは湯通し、水切りし、ほぐす
- ③ きゅうりは、塩をふって板ずりし、千切る
- ④ コンブを刻んで混ぜ合わせて

できあがり♪



★材料★

- たらこわさび漬……1腹
- ボイルホタテ貝……300g
- 刻みコンブ……少々
- きゅうり……1本

■ タラコわさび漬とイカの磯あえー2人分ー ■

- ① たらこわさび漬は皮をとってほぐしておく
- ② イカは千切りして、湯を通し、水切る
- ③ きゅうりは、塩をふって板ずりし、千切る
- ④ カニカマは半分に切ってさき、

すべて混ぜ合わせてできあがり♪



★材料★

- たらこわさび漬……1腹
- イカ……2杯
- きゅうり……1本
- カニカマ……2本

タラコマヨネーズトーストー4人分ー

- ① タラコは皮をとってほぐしマヨネーズと混ぜる
- ② 玉ねぎはスライスして水にさらす。
- ③ まいたけ、ピーマン、ベーコンは小さくスライス
- ④ スライスパンを半分に切って、①を塗る
- ⑤ 玉ねぎを水切りする。
- ⑥ ①(タラコマヨネーズ)を塗ったパンに、
③⑤(まいたけ、ピーマン、ベーコン、水切済
玉ねぎ)をのせて、トースターで焼いて
できあがり♪



★材料★

- スライスパン…4枚
- 塩たらこ…1腹
- ベーコン…4枚
- まいたけ…1房
- 玉ねぎ…1/2個
- ピーマン…1/2個
- マヨネーズ…大匙3