


いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

タコ
調理時間：約10分

簡単☆タコ足トースト♪



ここが 

タコ足の食感とマヨネーズが意外と合う☆

材 料（1人前）

タコ足（蒸タコ、煮タコ）	1/3本	マヨネーズ	適量
食パン	1枚	乾燥パセリなど	お好み
バター又はマーガリン	適量	ピザ用チーズなど	お好み

1. スライスして水気を十分に切ったタコ足をバター（マーガリン）を塗った食パンの上にのせます。
2. その上からマヨネーズをかけて、お好みで乾燥パセリやチーズなどをのせます。
3. あとは、オーブンでトーストしたらできあがり★