

## 減塩レシピ Part10

# まぐろのごま焼き



1人分  
エネルギー 265kcal  
塩分 0.5g

### ●材料（2人分）

材料		材料	
まぐろ	150g	しょうゆ	小さじ 1/2
しょうゆ（まぐろの漬け込み用）	小さじ 1/2	酢	小さじ 1/2
みりん（まぐろの漬け込み用）	小さじ 1/2	A 砂糖	小さじ 1/4
白ごま・黒ごま	各 10g	サラダ油	大さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1	レモン	1/4 個
水菜	40g		
パプリカ赤	1/4 個		
パプリカ黄	1/4 個		
きゅうり	1/2 本		

### ●作り方

1. まぐろは1cmのそぎ切りにし、しょうゆ、みりに10分漬け込む。
2. 白ごまと黒ごまを混ぜたものを、まぐろにまぶす。
3. フライパンにサラダ油を入れ、中火にかける。まぐろを並べ、弱火にし、蓋をして2分焼く。裏返してさらに2分焼く。
4. 水菜は3cmの長さ、パプリカ、きゅうりはせん切りにし、冷水にさらす。ざるにあげ、水気をしっかりきる。
5. レモンはくし形に2等分にきる。
6. ボウルにAをいれよく混ぜ、ドレッシングをつくる。
7. 皿に④を盛り、ドレッシングをかけ、まぐろを並べ、くし型に切ったレモンを添える。