

まぐろのごま焼き

(1人分)

265kcal 塩分0.5g

材料(2人分)

- まぐろ……………150 g
- しょうゆ……………小さじ1/2
- みりん……………小さじ1/2
- 白ごま・黒ごま…各10 g
- サラダ油……………大さじ1
- 水菜……………40 g
- パプリカ赤……………1/4個
- パプリカ黄……………1/4個
- きゅうり……………1/2本
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 酢……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/4
- サラダ油……………大さじ1/2
- レモン……………1/4個

A

Point

レモンの酸味で

おいしく食べられるレシピです。

作り方



1. まぐろは1cmの削ぎ切りにし、しょうゆ・みりんに10分漬け込む。
2. 白ごまと黒ごまを混ぜ、まぐろにまぶす。
3. フライパンにサラダ油をひき、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の長さに、パプリカときゅうりは千切りにし、冷水にさらす。ざるにあげ、水気をしっかり切る。レモンはくし形に2等分に切る。
5. ボウルにAを入れ、よく混ぜてドレッシングを作る。
6. 皿に④を盛り、ドレッシングをかけてまぐろを並べ、レモンを添える。



主菜

副菜

汁物

デザート