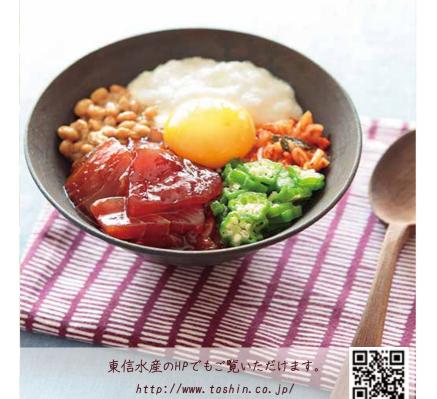
まぐろのばくだん

滋養のある食材がたくさん入った夏バテ防止におすすめの一品です。

調理時間 10分

/人当り

234cal



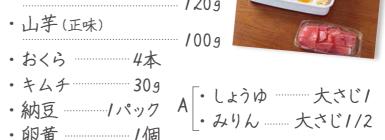
●材料 (2人分)

まぐろ切落し(刺身用)/20g

・山芋(正味) /009

・おくら ------4本

• 卵黄 -----/個



●作り方

- ① まぐろはAに漬ける。
- ② 山芋はすりおろす。おくらは塩を加えた熱湯で **茹で、へたを落としてから薄切りにする。納豆は** 添付のたれを加え混ぜる。
- ③器に具材を盛り合わせ、中央に卵黄をのせる。 (お好みでしょうゆをかけて ください。)

POINT(!)

召し上がる際は、全体をよく混ぜ 合わせて粘りを出してからどうぞ。 海苔で巻いたり、ご飯やお蕎麦に のせるのもおすすめです。



東信水産お魚かんたんレシピ 渡部 和泉 料理