

戻りかつおのごまあえ井

練りごま入りのコク旨だれとかつおがよく合います。

調理時間

10分

1人当り

534kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- 戻りかつお冊 (刺身用) 1冊 (200g)
- 白ごま 小さじ1
- スプラウト (ブロッコリー) 1パック
- 紫玉ねぎ 1/4個
- 温かいごはん 2膳分



- A
- 練りごま・しょうゆ 各大さじ1と1/2
 - みりん 大さじ1
 - 生姜のしぼり汁 小さじ1

●作り方

- ① かつおは1.5cm幅にスライスし、混ぜたAと和える。紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらしてから水気をよく切る。スプラウトは根を落として洗い、水気をふく。
- ② 丼にご飯をよそい、紫玉ねぎをのせる。
- ③ かつおにスプラウトと白ごまを加えざっと和え、タレごと②にのせる。

POINT ①
火を使わずにパパッと作れるので忙しい時のごはんとしてもおすすめです。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る