



①まぐろと④をボウルに入れて和えます。



②きゅうり、みょうが、大葉、⑥を別のボウルに入れよく和えます。



③①、②ともやし(火を通したものを)和えて出来上がります。



漬けマグロときゅうりの和え物

材料(4人分)

- まぐろ…160g
(ぶつ切又は柵取りしたものを一口大に切る)
- A【●しょうゆ…小さじ1/2
●ごま油…大さじ1】
- きゅうり…2本(洗ってからうす切にする)
- みょうが…2本(洗ってからうす切にする)
- 大葉…5枚(みじん切り)
- B【●塩…小さじ1/4
●リケン こんぶだし…1/2本(なくともよい)】
- もやし…1/2パック
(電子レンジ500Wで2分かける)

(マグロならなんでも使えます)



栄養量	・エネルギー…83kcal	・脂質…3.5g	・カルシウム…23mg	・食物繊維…1.2g
	・たんぱく質…10.8g	・炭水化物…3.1g	・鉄分…1.1mg	・食塩相当量…0.5g