



## まぐろと長芋の韓国のりサラダ



### 材料(3人分)

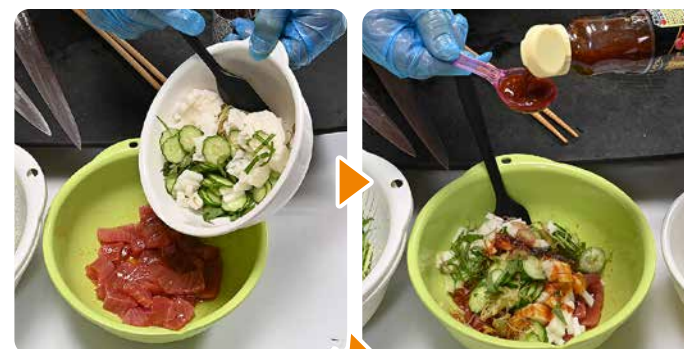
- (きはだ)まぐろ…160g
- A ● しょうゆ…小さじ1/2
- ごま油…大さじ1
- B ● みょうが…1本(20g) うす切り
- きゅうり…1/2本(60g) 3mmスライス
- 長芋…5cmくらい(120g)  
※2cm×5mm角くらいの棒状に切る
- 大葉…3枚(半分に切って5mm幅に切る)
- 焼肉のたれ…大さじ2
- 水菜…1/2パック(70g) 3cmに切る
- 韓国のり…大さじ2
- いらごま…小さじ1

**栄養量**  
 ・エネルギー…148kcal ・脂 質…5.6g ・鉄 分…2.0mg ・食物繊維…1.6g  
 ・たんぱく質…15.4g ・炭水化物…10.7g ・ビタミンD…3.2μg ・食塩相当量…0.8g

①まぐろを一口大に切って㊸と和えます。



②㊸と①を焼肉のたれ大さじ2で和えます。



③水菜を切って洗い、ザルに上げて水気をよく切ります。



④水菜の上に②を盛り付け韓国のりといりごまを振りかけます。