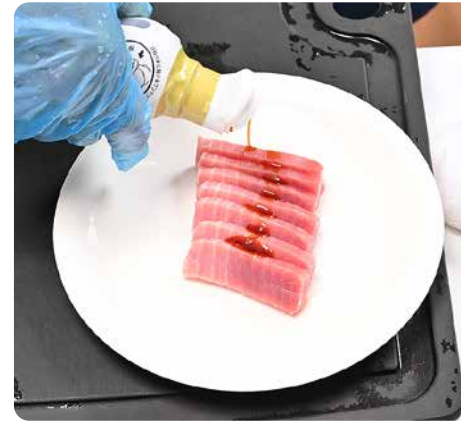




- ① まぐろの刺身にしょうゆ小さじ1/2振りかけ、なじませます。
- ② きゅうりを洗ってから、めん棒かなにかで叩いて中をすこつぶします。(叩くと香りが立って食欲がそそられます。)あまり薄くしないよう、7mm厚くらいに切ります。
- ③ よせ豆腐を器に盛り、めかぶ、きゅうり、まぐろのをせ、めかぶのたれ、ごま油をかけて出来上がりです。



マグロとよせ豆腐の和風ごま油サラダ



材料(3人分)

- 信州大豆使用 信州よせ豆腐…1パック(300g)
- 本まぐろ お刺身…9切くらい(140g)
- ツルヤオリジナル 宮崎県産原料使用 新漁めかぶボイル…2パック(35g×2)
- めかぶのたれ…付属のもの(6g×2)
- きゅうり…1本
- しょうゆ…小さじ1/2
- ごま油…大さじ3

※まぐろ赤身で計算してあります。

栄養量	・エネルギー……………243kcal	・脂質……………16.9g	・食塩相当量……………0.5g
	・たんぱく質……………19.4g	・炭水化物……………5.3g	