



10th ANNIVERSARY since 2015

あぶりマグロのごちそうサラダ



材料(3人分)

- まぐろ 冊…1本(180g)
- ごま油…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- わさび(添付のもの)…1パック
- しょうゆ…小さじ1
- レタス、トマト…適量

※レタス、トマト、追加でかけるごま油、しょうゆの栄養量は含まれていません。※【くろまぐろ天然赤身】で計算しています。

栄養量	・エネルギー…110kcal	・脂質…4.9g	・カルシウム…5mg	・食物繊維…0.0g
	・たんぱく質…16.2g	・炭水化物…0.7g	・鉄分…0.7mg	・食塩相当量…0.7g

①まぐろの表面をペーパーでふきとり、ごま油大さじ1としょうゆ小さじ1をからめます。



②フライパンを熱して①のまぐろを表裏さっと焼きます。表面の色が変わって香ばしい香りがするくらいでよいです。(しっかり目に焼いてもおいしいので好みの焼き加減にしてください。)



③レタス、トマトを盛り付けた皿に②のまぐろを切って盛り付け、わさびじょうゆをかけます。ごま油としょうゆを追加で全体にすこしかけて出来上がりです。

★バーベキューなどの時、さっと焼いてサラダに加えるのもよいです。

★ガスの火でフライパンを使って焼いても、焼き網の上であればいつでもどちらでもよいです。

