

食材2つだけ!

まぐろ

×

新玉ねぎ



調理時間

15分

新玉ねぎのシャキシャキ食感を堪能!

まぐろのたたきサラダ仕立て

材料 (2人分)

まぐろ(刺身用) …… 1冊(200g)

新玉ねぎ …………… 1個

小ねぎ(あれば) …… 2本

塩・こしょう …… 少々

○ポン酢 …………… 大さじ2

○白いりごま …… 少々

○ごま油 …………… 小さじ2

サラダ油 …………… 小さじ2

1 材料を切る

新玉ねぎは繊維に対して垂直に薄切りにし、10分水にさらす。小ねぎは小口切りにする。

2 まぐろを焼く

まぐろは両面に塩・こしょうをふる。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、まぐろを両面焼き色がつくまで焼いてそぎ切りにする。

3 仕上げ

水気をしっかり切った新玉ねぎを盛り、上にまぐろをのせ、小ねぎを散らす。○を混ぜ合わせてかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索