

食材2つだけ!

ニラ

×

カツオ



調理時間

10分

ピリ辛&コク旨な味付けにハマる

カツオニラのコチュマヨ和え

材料 (2人分)

カツオのたたき …… 150g

ニラ …… 1/2束

○コチュジャン …… 大さじ1

○マヨネーズ …… 大さじ2

○にんにくチューブ …… 5mm

いりごま(白) …… 少々

1 材料を切る

ニラは2cmの長さに切る。カツオはひと口大に切る。

2 和える

ボウルに○を入れて混ぜ、1を加えて和える。

3 仕上げ

2を器に盛り、いりごまをふる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索