

2023 年 12 月号

【料理名】 まぐろと春菊のコチュジャンサラダ



【献立】

もやしのナムル

ほうれんそうの塩炒め

【調理時間】 10 分

【カロリー】 213 kcal

【塩分】 1.9g

【主材料】（2 人分）

まぐろ（刺身用・切り落とし）……150g

春菊……60g

紫玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

A コチュジャン、しょうゆ……各小さじ 2

A ごま油……大さじ 1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A おろしにんにく……少々

卵黄…… 1 個分

【作り方】

1. 春菊は葉を摘み、大きいものは半分に切る。軸は斜め薄切りにする。紫玉ねぎは縦に薄切りにし、春菊と混ぜて器に盛る。
2. ボウルに A を混ぜ合わせ、まぐろを加えてあえ、①にのせる。卵黄をのせ、からめていただく。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- \* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。