

2026年3月号

【料理名】まぐろの薬味のせ 麺つゆダレ



【献立】

ひき肉入り茶碗蒸し  
トマトののりあえ

【調理時間】10分

【カロリー】220 kcal

【塩分】1.7g

【主材料】（2人分）

まぐろ（刺身）……200g

ねぎ……1/2本

パプリカ（黄）……1/4個

ピーマン……1個

A 麺つゆ（3倍濃縮）……大さじ1と1/2

A ごま油……大さじ1

【作り方】

1. ねぎは白髪ねぎにし、パプリカとピーマンは縦に細く切り、合わせて水にさらす。
2. 器にまぐろを盛り、水気をきった①をのせる。
3. 小鍋でAを温めて②にかける。

●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＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。