



まぐろとレタスのさっぱりてこね寿司

女性好みの、てこね寿司アレンジです♪



カロリー
405kcal
(1人分)

全量を4人分として計算

調理時間
約60分

材 料 (4人分)		タレ
まぐろ(刺身用サク)	250g	醤油 大さじ3
レタス	2~3枚	みりん 大さじ1
セロリ	1/3本	合わせ酢
白ごま	大さじ2	酢・砂糖 大さじ3
米	2合	レモン汁 大さじ1
刻みのり	適量	塩 小さじ1/2

作り方

1

米2合を炊いてボウルか寿司桶に移し、合わせ酢を回しかけて、うちわか扇風機で蒸気を飛ばしながら、人肌くらいの温度になるまで混ぜる。



※ごはんは少し硬めに炊き、切るように混ぜると、粘り気がでませんよ。

2

まぐろは縦1/2にしてから、斜めの削ぎ切りにしてタレに30分程漬ける。(途中で一度ひっくり返してください)



3

レタスは、1cm幅の短冊切り。セロリは、筋を取り半月の薄切り。



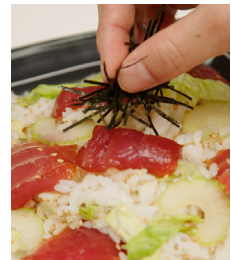
4

寿司飯とまぐろの漬汁を軽く切った2と3の具材とゴマを合わせる。



5

器に盛って、刻みのりをふりかける。



栄養価

まぐろには、普段の食事で不足しやすい鉄分が、豊富に含まれています。鉄分はビタミンCと一緒に摂取することで、吸収率を高めます。生野菜と組み合わせたこのレシピは、貧血や鉄分不足が気になる方にもおすすめです。

ワンポイントアドバイス

- 大人用なら、下味にわさびを入れてアクセントをつけても良いでしょう。
- レモン果汁入りの寿司酢はまぐろによく合うので、是非お試しください。

プリントしたものはファイルなどに閉じていただくのと料理ブックができますよ。