



まぐろとろのポン酢たたき

トロの旨みをグッと引き出すお手軽たたき。パーティーのテーブルを盛り上げます。



カロリー
83 kcal
(1人分)

クイックレシピ
約**6分**

材 料 (4人分)

- | | |
|--------------|---------------|
| マグロの中トロ | しょうが・にんにく |
| ……………1サク | (すりおろし) ……各適量 |
| 玉ねぎ……………1/4個 | ポン酢しょうゆ |
| 青ねぎ(小口切り) …… | カップ1/2~1/3 |
| ……………カップ1/3 | サラダ油……………少々 |

作り方

1
マグロの中トロは7mm厚のそぎ切りにする。玉ねぎは極薄切りにして、氷水にさらす。



2
表面加工のフライパンか焼き網に薄く油をなじませて、1のマグロを並べ、片面をさっと焼く。



3
器に並べて、水気をよく切った玉ねぎと小口切りの青ねぎを盛り、しょうがとにんにくのすりおろしを飾る。



4
食べる直前にポン酢しょうゆをかける。

栄養価

- マグロは脳の活性化を促すDHA、血管を強くするEPAが豊富な魚です。
- 玉ねぎや青ねぎのアリシンには疲労回復の働きが、しょうがやにんにくも、古くから滋養強壯の食材として使われてきました。それらは、血液サラサラ効果も認められている優れた野菜です。

ワンポイントアドバイス

2では必ず、こびりつきにくいフライパンか焼き網を使って、さっと炙る程度焼いてください。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。