

あいちゃんセット

3

回目

A
コース

10/6 月



B
コース

10/7 火



まぐろとわかめの 柚子胡椒和え

材料〈2人分〉

黄肌まぐろ切落とし … 130g

塩蔵わかめ …………… 30g

長ねぎ …………… 1/3本

A { しょう油 …………… 大さじ1.5
酒 …………… 小さじ1
酢 …………… 小さじ1
塩 …………… 少々
柚子胡椒 …………… 小さじ1/2

- ① 黄肌まぐろ切落としは半解凍する。
- ② わかめは流水で塩を洗い、15分ほど塩抜きをして水気を切り、3～4cm長さに切る。
- ③ 長ねぎは千切りにし、白髪ねぎにする。
- ④ ボウルに①、②、A、白髪ねぎを入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

約121kcal 1人分