

RECIPE



今月のレシピ（5月30日更新）

「まぐろの刺し身 ごまソース」

「平野寿将 きれいになる和食」（学習研究社）59P

ミネラルたっぷりのごまソースは、まぐろも喜ぶ。

■材料・4人分

まぐろ赤身：300g

長ねぎ：少々

万能ねぎ：少々

白ごま：少々

ミント：少々

ごまソース

練りごま：大さじ1

みりん：大さじ1

酒：大さじ2

しょうゆ：大さじ2

砂糖：大さじ1

わさび：少々

■作り方

- (1) ごまソースを作ります。材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせます。わさびは好みで分量を加減して加えるとよいでしょう。
- (2) 万能ねぎ、長ねぎは、小さい正方形に切っておきます。
- (3) まぐろは切り身に薄く斜めに包丁を入れ、へぎ造りにします。
- (4) 器にまぐろを盛りつけ、ごまソースをかけて長ねぎ、白ごま、万能ねぎを散らし、ミントを添えて。