

マグロとなま麩のポキ

No.79

(ポキとは、ハワイの代表的な料理で、海産物を用いた「漬け」のようなものです。)



123Kcal, 塩分1.1g (1人分)、調理時間10分

<材料>4人分

まぐろ	80g
なま麩(のり)	80g
わかめ	10g
Aごま油、醤油	各大さじ1と1/2
レモン汁	大さじ1
いりごま	大さじ1
レモンの皮のすりおろし	少々
長ネギ	4cm
青ジソ	5枚

<作り方>

1. まぐろ、なま麩は1cm角に切る。
2. わかめは熱湯でさっとゆで、ザク切りにする。
なま麩もさっとゆでる。
3. Aをボールに入れ1.2.を入れ和える。
4. 長ねぎは白髪ねぎにし、青ジソはせん切りにし、
ともに水でもみ、水気をとる。
5. 器に3.を入れ4.を盛る。