

# まぐろのばくだん

滋養のある食材がたくさん入った夏バテ防止におすすめの一品です。

調理時間

10分

1人当り

234cal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- まぐろ切落とし (刺身用) ..... 120g
  - 山芋 (正味) ..... 100g
  - おくら ..... 4本
  - キムチ ..... 30g
  - 納豆 ..... 1パック
  - 卵黄 ..... 1個
- A [・しょうゆ ..... 大さじ1  
・みりん ..... 大さじ1/2]



## ●作り方

- ① まぐろはAに漬ける。
- ② 山芋はすりおろす。おくらは塩を加えた熱湯で茹で、へたを落としてから薄切りにする。納豆は添付のたれを加え混ぜる。
- ③ 器に具材を盛り合わせ、中央に卵黄をのせる。  
(お好みでしょうゆをかけてください。)

### POINT①

召し上がる際は、全体をよく混ぜ合わせて粘りを出してからどうぞ。海苔で巻いたり、ご飯やお蕎麦にのせるのもおすすめです。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る