

まぐろとオクラの韓国風和え

粘りのあるオクラが、全体をまとめます。ビールのお供にもどうぞ。

調理時間

10分

1人当たり

164kcal



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……………200g
- ・オクラ……………8本
- ・玉ねぎ……………1/8個
- ・糸唐辛子……………少々

- A
- ・砂糖……………小さじ1/3
 - ・しょうゆ……………大さじ1と1/2
 - ・ごま油……………小さじ2



●作り方

- ① オクラはヘタをとり、塩茹でし、氷水で冷やす。1本を斜めに3等分に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 混ぜたAでオクラ、玉ねぎ、まぐろを和え、皿に盛る。糸唐辛子をのせる。

POINT ①

糸唐辛子の代わりに、豆板醤少々をAに加えてもおいしいです。



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