

昆布の旨味たっぷり！

マグロトマトの 塩昆布和え

10分

1人分あたり

112
kcal

DELISH
KITCHEN

 ヨークベニマル

昆布の旨味たっぷり！ マグロトマトの 塩昆布和え

10分

1人分あたり
112
kcal



材料（2人分）

マグロ [刺身]	100g
トマト	1個
塩昆布	7g (約大さじ2)
めんつゆ [2倍濃縮]	大さじ 1/2
ごま油	大さじ 1/2
細ねぎ (刻み)	適量

- 1 マグロは1cm角に切る。トマトは食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに塩昆布、めんつゆ、ごま油を入れて混ぜ、マグロ、トマトを加えてあえる。器に盛り、細ねぎをちらす。