

あいちゃんセット

3

回目

A  
コース

12/6 水




B  
コース

12/7 木



# まぐろたたきのみぞれ造り

材料〈2人分〉

 南鮪入まぐろたたき…130g

大根 …………… 10cm  
わさび …………… 小さじ1/3  
小ねぎ …………… 4本  
ラディッシュ …………… 1個  
しょう油 …………… 少々

- ① 南鮪入まぐろたたきは解凍する。
- ② 大根はすりおろし、ザルにあけて水気を切り、わさびを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 小ねぎは小口切り、ラディッシュは薄切りにする。
- ④ 器に①を盛り、②、③をのせてしょう油を添える。

約116kcal 1人分