



まぐろのごま焼き

◆材 料◆ 4人分

- まぐろ切り身・・・300g
- A
 - しょうゆ・・・大さじ1
 - みりん・・・大さじ1
 - しょうが汁・・・大さじ1
- 小麦粉・・・大さじ2
- 白ごま・・・大さじ6
- 油・・・大さじ1と1/2



●作り方

- 1 まぐろは厚さ7mm位のそぎ切りにし、Aの調味料を合わせて漬ける。
- 2 1に小麦粉とごまを合わせたものをまぶす。
- 3 フライパンを熱し、油をひいて2を両面焼く。

(1人分 216kcal)

まぐろの他、鶏肉や鮭・サンマ
などでもおいしくできます
よ!



© TENE WARD SAPPORO

