

ダイニングメニュー

ゆずこしょうぽん酢だれがからんでよく合う

まぐろの竜田揚げ ゆずこしょうぽん酢和え



■材料〈4人分〉

まぐろ	約250g
◆A 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
白ねぎ	2本
サラダ油	適量
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
なす	1本
◆B ぽん酢	100ml
だし汁	100ml
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
ゆずこしょう	10g
水溶き片栗粉	適量
かいわれ大根	1/2パック

■作り方…調理時間約20分

- ①まぐろは食べやすい大きさに切って、Aに10～15分漬け込む。
- ②①の汁気をふき取り、片栗粉をつけて揚げる。
- ③白ねぎは3cm幅に切り、サラダ油を熱したフライパンで焼く。パプリカはひと口大、なすは乱切りにし、素揚げする。
- ④かいわれ大根は1/3の長さに切り、水にさらしておく。
- ⑤鍋にBを合わせて火にかけ、水溶き片栗粉でうすくとろみをつけ、ゆずこしょうを溶き入れる。
- ⑥⑤に②・③を入れてからめる。
- ⑦皿に⑥を盛りつけ、水気を切った④の上に盛りつける。



- ・とろみはつけすぎないようにしましょう。
- ・ゆずこしょうの量は好みで調整してください。
- ・サラダ野菜と一緒にサラダ感覚で食べてもおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 279kcal

