



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.14

鮪の変わり和え

材 料 (5人分)

鮪	130g	卵黄	1個分
長芋	40g	濃口醤油	5cc
浅月	1/3袋	ごま油	少々
茗荷	2本分	レモン汁	少々
アボカド	1/4個分		

作り方

1. 鮪1cm角、長芋5mm角程度に切る。
2. 浅月、茗荷は小口より刻む。
3. ボールに鮪、長芋、浅月、卵黄、アボカドその他の調味料を入れ和える。
4. 器に盛り付けたあと、茗荷の輪切りを天盛りにする。



今日の先生

レシピ指導 菊水楼
料理長 松浦 菊美氏

菊水楼

奈良県奈良市高畑町 1130
TEL0742-23-2038



奈良県魚食普及協議会 TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内