

♥ かつおのたたき韓国風サラダ



食物繊維:5.2g カロリー:174kcal

材料(2人分)

かつおのたたき… 150g (1冊)
にら…100g (1束)
もやし…120g (1/2袋)
玉ねぎ…100g (中1/2個)
カットわかめ…2g
かいわれ大根…20g (1/3パック)
水菜…80g (2/5束)

[調味料]

豆板醤…大さじ1
醤油…大さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
みりん…小さじ2/3
酢…大さじ1/2
胡麻…小さじ1
胡麻油…小さじ1/2
おろし生姜…1g
おろしにんにく…1g

作り方

- 1 かつおのたたきはひと口大にそぎ切りにします。
- 2 にら、もやしはさっと茹で、にらは3cmの長さに切ります。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、カットわかめは水でもどしておきます。かいわれ大根と水菜は3cmの長さに切ります。
- 3 ボウルに調味料をすべて入れて混ぜ合わせ、そこに1と2を加えて和えます。