
まぐろと納豆の昆布ネギ和え

〈材料〉

生食用まぐろ赤身	80g
納豆	2p
たくあん	30g
オリーブオイル昆布	大さじ1
細ねぎ小口切り	大さじ3
塩	ひとつまみ
醤油	



〈作り方〉

- 1 まぐろは角切りにして醤油をまぶし、他の材料の準備の間、冷蔵庫で漬け込む。
- 2 たくあんは5mm 角に切る。
- 3 別のボウルに納豆、オリーブオイル昆布を入れてよく混ぜ、1、2を、細ねぎ加えて合わせて器に盛りつける。