

静岡のとおきレシピ

まぐろのみぞれ和え～野菜たっぷり、油なしのヘルシー魚メニュー



材料（４人分）	分量
まぐろ	300g
生しいたけ	４枚
にんじん	150g
根深ねぎ	２本
小松菜	５株
うどん	1/2 本
塩	適量
合わせ調味料	－
しょうゆ	大さじ３
みかんの絞り汁	100cc
大根おろし	１カップ

作り方

１	まぐろは３×２センチ程度の角切りにし、ひたひたの湯でさっと通して取り出す。
２	生しいたけはそぎ切り、にんじんは太めのせん切り、ねぎは５ミリ厚の斜切り、うどんは皮を剥いて４センチ長の短冊切りにし、アクを抜く。１の鍋の汁でさっと煮る。
３	小松菜は３～４センチに切って別に茹でておく。２の汁に加える。
４	大根をおろし、しぼり汁を２の煮汁に加える。
５	４の汁気を切り、器に盛って１のまぐろと軽くあわせる。
６	合わせ調味料を鍋に入れて温め、５にかけていただく。
ポイント	【静岡県産のおすすめ食材】 ＜焼津ミナミマグロ：頂（しずおか食セレクション）認定品＞ 南半球の低水温海域で国内漁船が漁獲し、焼津魚市場が取扱う天然のミナミマグロ。身が引締り味が濃く高級寿司店でも愛用される極上の味わい。