

まぐろのたたきレモン風味

使用商品 土佐しょうゆ



調理時間
(目安) 25分

料理特徴

レモンのフレッシュな酸味と大根おろしたっぷりでさっぱりとしたまぐろのたたきです。

材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
まぐろ(1さく)	200g	<薬味>	
サラダ油	大さじ2	おろし大根	大さじ3
おろし大根	大さじ4	わさび	小さじ2
レモン汁	1個分	青ねぎ(小口切り)	4本分
長芋	1/2本	七味唐辛子	適量
レモン汁	少々	土佐しょうゆ	適量
トマト	1個		
きゅうり	1/2本		

作り方

- ①まぐろは紙タオルで水気をふき取る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で表面に焼色をつける。
- ③おろし大根とレモン汁を混ぜて②を漬け込み冷蔵庫で冷やす。
- ④長芋は皮をむいて角切りにし、レモン汁少々をかける。トマトは皮と種を取り除いて角切りにする。きゅうりは皮をしま模様にむいて1cm幅の輪切りにする。
- ⑤③を食べやすく切って、器に盛り付ける。<薬味>をのせて七味唐辛子をふり、④を添える。土佐しょうゆを食べる直前にかける。