

●まぐろのユッケ風サラダ

【材 料】(2人分)

・まぐろ(刺身)	: 150g	・サラダ油	: 適量
・サニーレタス	: 1枚	・しょうゆ	: 大さじ1
・ワンタンの皮	: 10枚	・わさび	: 小さじ1
・レモン	: 1/6 個	・ごま油	: 小さじ1

【つくり方】

- ① サニーレタスは一口大にちぎる。まぐろは細切りにする。
ポイント まぐろは細切りにすることで調味料がなじみやすく、食べやすい。
- ② ワンタンの皮は5ミリ幅ほどの細切りにする。
- ③ フライパンに②を広げ、サラダ油を上からかけるようにして入れて中火できつね色になるまで揚げ焼きにする。
ポイント 冷たい油から揚げることで、パリパリとした食感に仕上がる。
- ④ ③がきつね色になったら火からおろし、網ですくってペーパータオルにのせる。
- ④ ボウルにしょうゆ、わさび、ごま油を入れてよく混ぜ、①のまぐろを加えてあえる。
- ⑥ 皿に①のレタスをしき、⑤のまぐろをのせ、④のワンタンをのせる。レモンを上からしぼったら完成。
ポイント 卵黄を添えてもおいしい。