



【日向夏とまぐろのづけ】



児玉 道子 (こだま みちこ) さん
日向夏研究会

材料 (2人分)

日向夏	1 コ (200g)	ごま油	小さじ 1
まぐろ	200g	砂糖	小さじ 1
すりごま (白)	大さじ 1	ねぎ	少々
しょうゆ	大さじ 1		

手順

- (1) 日向夏は白皮を残しながら皮をむき、一口大に切る。
- (2) ねぎは小口切りにする。
- (3) まぐろを2センチ角に切る。
- (4) ボウルにしょうゆ、砂糖、すりごま、ごま油を入れて混ぜる。
- (5) ボウルにまぐろと日向夏を加えて混ぜ合わせる。

食材がなじんだら、器に盛り、ねぎを散らして完成。