



※画像はイメージです。

手軽に作れるお刺身アレンジメニュー！

まぐろとみず菜の納豆キムチあえ

材 料（4人分）

まぐろ(刺身用).....	200g
みず菜.....	1/3束(60g)
白菜キムチ漬け.....	200g
市販納豆45gパック.....	2パック
A [納豆添付たれ・からし.....	各2袋
いり白ごま・ごま油.....	各大さじ1

作り方

1. まぐろはさくどりなら食べやすい大きさに切る。
2. みず菜は根元を除き、3cm長さに切って冷水に放し、パリッとさせて水気をきる。
3. 白菜キムチは細切りにする。
4. 納豆は糸が引くまでかき混ぜる。
5. ボウルにAを入れてよく混ぜ、1～4を加えてあえる。