



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



お家でハワイ旅行気分 スパイシーポキ



一人あたりのエネルギー 173kcal	食塩相当量 1.2g	調理時間 約30分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

まぐろ(短冊)	160g
マヨネーズ	大さじ1・1/2
ごま油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
A 塩	ひとつまみ
チリパウダー	少々
パプリカパウダー	小さじ1/4
一味唐辛子	少々
大葉	3枚

■作り方

- ①まぐろは2cm角に切る
- ②大葉は千切りにする
- ③ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、①を加えて和え、冷蔵庫で15分以上置き馴染ませる
- ④食べる直前に②を加えさっと混ぜ合わせる

cooking memo