

☆簡単メニュー☆

旬の魚で手作り♪

☆自家製ツナ

【材料】作りやすい分量 【作り方】

- | | | |
|-----------|--------|---------------------------|
| ・ぶり(刺身用) | 100g | ①生姜はスライス、長葱は青い部分を4cm位に切る。 |
| ・食塩 | 0.6g | ②ぶりに食塩を振って10分程置き、水分をふき取る。 |
| ・長葱(青い部分) | 1/2本 | ③熱湯に①と②を入れ、5～6分煮る。 |
| ・生姜 | 1片(5g) | ④ぶりに火が通ったら、冷ましてほぐす。 |

マヨネーズと和えたらサンドイッチの具に変身！
おかかと醤油と和えたらおにぎりの具に変身します！お好みの味付けで！