

おがずの!
フッキング

土井善晴のレシピ



エネルギー
(1人分)
206
kcal

塩分
(1人分)
1.8g

【作り方】

- ①まぐろは一口大のそぎ切りにし、しょうゆ・こしょうで下味をつける。卵はよく溶いておく。
- ②フライパンに油を熱し、溶き卵大さじ1を広げ、その上に薄く小麦粉をつけて溶き卵にくぐらせたまぐろをのせる。残りのまぐろも同様にする。
- ③焼き色がついたら返し、もう片面もさっと火を通す。
- ④ケチャップを添えてどうぞ。

材料 (2人分)

- まぐろ(さく)..... 120g
- しょうゆ..... 大さじ1
- こしょう..... 適量
- 小麦粉..... 適量
- 卵..... 大1個
- サラダ油..... 大さじ1
- ケチャップ..... 適量



手頃なまぐろを見つけたら
作ってください!
筋も火を通せば、柔らかくなりますよ。
お弁当のおかずにも!

weekly
FoodNote

こんがりバターで焼いた
まぐろをトーストでサンド

まぐろカツサンドイッチ

おがずの!
フッキング

土井善晴のレシピ



エネルギー
(1人分)
623
kcal

塩分
(1人分)
2.5g

【作り方】

- ①まぐろは半分に切り、厚さも半分にする。
- ②フライパンに油を熱し、バターを加え、なじんだところに、小麦粉・溶き卵・パン粉の順番で衣をつけたまぐろを入れる。両面がこんがりするまで焼く。
- ③トーストしたパンにバターを塗り、サラダ菜・まぐろカツをのせ、とんかつソースをかけて、パンで挟む。
- ④パンの耳上下2辺を落とし、2等分にする。

材料 (2人分)

- まぐろ(さく).....180g
- 小麦粉..... 適量
- 溶き卵..... 適量
- パン粉..... 適量
- サラダ菜..... 適量
- サラダ油.....大さじ1
- バター.....10g
- とんかつソース..... 適量
- サンドイッチ用パン..... 8枚



ああ、まぐろカツねと思った方、
その想像をはるかに超えますよ!

まぐろの生姜そぼろ

おがずの!
フッキング

土井善晴のレシピ



【作り方】

- ① まぐろは小さめのさいの目に切る。
- ② 鍋にまぐろ、生姜、調味料を合わせて火にかけ、ほくしながら煮詰めていく。
- ③ 仕上げに、ごま油を回し入れ、なじんだら、器に盛り、青ねぎを添える。

材料 (2人分)

- まぐろ(さく).....120g
- 生姜(すりおろす).....20g
- しょうゆ.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1
- 酒.....大さじ3
- ごま油.....大さじ1
- 青ねぎ(小口切り).....1本

エネルギー
(1人分)
160
kcal

塩分
(1人分)
1.4g



ごはんのにせたら、最高!
おかわり間違いなしのおいしさです。



エネルギー
(1人分)
757
kcal

塩分
(1人分)
3.7
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉・魚・卵 果物

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① すき焼き鍋を熱し牛脂を入れ全体にひろげる。
- ② 牛肉を広げて両面を軽く焼き、砂糖をふりかけ、しょうゆを加え味をからませる。
味がなじんだら、みりん・酒を加える。
- ③ 牛肉に火が通ったら、他の材料を加えて煮る。
煮えたら割りほぐした卵につけてどうぞ。
- ④ 1回分が食べ終わったら牛肉・調味料・他の材料を加え繰り返し作る。

※牛肉、調味料、他の材料は1/3量ずつ、3回に分けて作る。

材料 (4人分)

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ●国産黒毛和牛
スライス……………400g | ●焼豆腐
(一口大に切る)……………1丁 |
| ●長(白)ねぎ(5mm厚さの
斜め切り)……………2本 | ●しらたき(下ゆでして水にとり、
10cm長さに切る)……………1玉 |
| ●春菊(葉をつみとり茎は
5cm長さに切る)……………300g | ●牛脂……………20g |
| ●えのき(石づきを落とし、
手でほくす)……………1パック(100g) | ●砂糖……………大さじ5 |
| ●生しいたけ(石づきを
落とし、そぎ切り)……………8枚 | ●しょうゆ……………大さじ5 |
| | ●みりん……………大さじ5 |
| | ●酒……………大さじ5 |
| | ●卵……………4個 |