

水耕セリとまぐろのさっと煮

材料 (3~4人分)

水耕セリ1束／まぐろ200g／長ネギ1本／①(酒大さじ1、みりん大さじ1、醤油大さじ1)／だし汁2カップ／②(薄口醤油大さじ1/2、酒大さじ1、みりん大さじ1.5、醤油大さじ1.5)／いりごま、わさび、柚子こしょう、生姜など



ワンポイント
アドバイス

さっと煮ること。煮すぎないこと。



作り方

①水耕セリは根元を落として食べやすい大きさに切る。長ネギは斜め小口に切る。②まぐろは2cm厚さに切り、①に浸けておく。③鍋にだし汁、②を入れ火にかけ、煮立ったら長ネギと水耕セリの茎を入れる。④まぐろと水耕セリの葉を加えさっと煮て火を止める。

