

やまと芋のまぐろの山かけ



材料(3~4人分)

やまと芋	……………	200g	だし汁	
まぐろ(刺身用)	………	300g	だしの素	……… 少々
料理酒	……………	大1	お湯	…………… 大2
しょう油	……………	大3	塩	…………… 少々
			ねぎ・わさび	……… 適宜

作り方

- ①まぐろは食べやすい大きさに切ります。
- ②①のまぐろに料理酒・しょう油を振り、5~6分浸して冷やします。
- ③やまと芋は、皮をむきすりおろし、塩少々・だし汁を加えてよく混ぜます。
- ④器に③のととろを先に盛り付け、まぐろをその上に盛り、ねぎ・わさびを体裁よく添えます。