

【ふくろふのりを使った「ポキ」】



調理時間 15分

〈材料〉 2人前

- ☆ふくろふのり 適量
- ☆マグロ 1冊
- ☆小ねぎ 3本
- ☆生しょうが 1かけ
- ☆ごま油 大さじ1～2
- ☆塩 お好みの量

〈作り方〉

- ①マグロは1センチ位のサイコロ形に切る。
- ②小ねぎは小口切りに切る。
- ③しょうがはみじん切りに切る。
- ④乾燥ふのりは水で軽く洗う。(生、乾燥どちらでも)
- ⑤①～④の材料を軽く混ぜる。
- ⑥ごま油、塩で味を付ける。
- ⑦完成。

※・味付けはお好みです。