

料理が苦手な
単身者でも大丈夫！

マグロとワカメの酢味噌かけ



材料(1人分)

マグロ(赤身)	60g	
ブロッコリー	50g	*冷凍でもOK
生ワカメ	15g	*カットワカメでもOK
酢味噌	*市販されているものを使用してもOK	
・味噌	8g	
・砂糖	6g	
・酢	6g	

今回は清瀬市産のブロッコリーと、
清瀬市内の鮮魚店「魚三九」で購入した
マグロ・生ワカメ・酢味噌を使用しました！

エネルギー 111kcal / たんぱく質 16.2g / 脂質 0.7mg / 炭水化物 1.8g / 食塩相当量 0.9g

作り方

- ① マグロは、一口大に切る。
- ② ブロッコリーは、冷凍でもさっと茹でるか電子レンジにかける。
*ねぎ、いんげんなどお好みの野菜でどうぞ
- ③ 生ワカメは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
*カットワカメの場合は、熱湯で戻して冷やす。
- ④ 器にきれいに盛って、酢味噌をかける。

レシピのワンポイント

材料をそろえて和えるだけの、時短・簡単メニューです♪

マグロの赤身はたんぱく質が豊富、ほうれん草とワカメにはビタミン・ミネラルが豊富なので、貧血や栄養不足を感じている方の一品にもオススメです！



調理で使用した材料（一部）です。実際に使用する分量は材料一覧をご参照ください。