

GABAN[®]



まぐろの胡麻がらめ



カルダモンの爽やかな香りが新しい、赤身のまぐろが美味しくいただけるおつまみ。
わさびの代わりにスパイスで洋風に。ゴマ油を加えてポキ風にしても！

材料

●ごま衣

すり白ごま…35g

GABAN[®] カルダモンパウダー…2g

GABAN[®] チリパウダー…1.3g

砂糖…10g

●まぐろの胡麻がらめ (1皿分)

まぐろ…90g

薄口しょうゆ…10ml

ごま衣…6g

万能ねぎ…3g

レシピ (所要時間：10分)

- ① ボウルにごま衣の材料を入れて混ぜる。
- ② まぐろはそぎ切りにする。
万能ねぎは長さ4cmに切る。
- ③ ボウルにまぐろ、薄口しょうゆを入れてサツとからめ、ごま衣、万能ねぎを入れて混ぜる。
- ④ 器に盛りつける。