



づけまぐろ入り胡麻ダレそうめん

まぐろの旨みとごまの風味が、
そうめんにとピッタリ!

カロリー
647 kcal
(1人分)
調理
時間
約35分



<づけダレ>

しょうゆ……大さじ3
みりん 大さじ1と1/2

材 料 (2人分)

そうめん(乾燥) 120g
まぐろ赤身(柵) 180g
かぼちゃ……………70g
ルッコラ……………適量
炒りごま……………少々
サラダ油……………適量

<胡麻ダレ>

だし汁……………100cc
しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ2
練りごま(白)大さじ4
すりごま(白)大さじ4
砂糖……………小さじ1~2
(お好みで調整)

作り方

1

まぐろの赤身は2cm角に切
って、混ぜ合わせた<づけ
ダレ>に30分浸ける。
途中で一度ひっくり返す。



2

そうめんは、袋
に表示の時間
通り茹でしておく。



3

かぼちゃは薄切りにし
て、フライパンに多め
の油を熱し、パリッと
揚げ焼きにする。



4

<胡麻ダレ>の
材料を混ぜ合わ
せる。



5

器に4の胡麻ダレを入
れ、2のそうめんを盛る。
その上につけダレをサ
ッと切った1のまぐろの
赤身、3のかぼちゃを
盛りつけて、ルッコラを
飾り、炒りごまを散らす。

栄養価

まぐろは脳を活性化させるDHA
が非常に豊富です。ごまには、体
の老化を防ぐ成分や骨を生成す
るカルシウムたっぷり。成長期
のお子さんから、生活習慣病や骨
粗しょう症に気をつけたい大人ま
で、家族に嬉しいそうめんのアレ
ンジ料理です♪

ワンポイントアドバイス

- ルッコラはごまの香りがするハーブと言われ、ごま風味とよく合います。ルッコラがなかったら、サラダほうれん草やレタスで代用してもOK。
- 胡麻ダレの砂糖は、最後に味見をしながら加えて下さい。砂糖を少量加えることで、しょうゆの味を引き立て、コクが出ます。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。