

まぐろのキムチ和え

まぐろに含まれるDHAとEPAで血流をよくしよう！



材 料 2人分

まぐろ（刺身用）	100 g	ごま油	小さじ 1
白菜キムチ	50 g	青ネギ	適量

作り方

- ① ボウルに食べやすい大きさに切ったまぐろ、白菜キムチ、ごま油を入れて混ぜ合わせ器に盛る。
- ② 細く切った青ネギを添える。