

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

今週のおすすめレシピ

著者 福本健一 監修



現サンベルクス陸上部管理栄養士

まぐろとめかぶの山かけ

～まぐろを使った贅沢な一品～



材料

- ・まぐろ角切り 100g
- ・めかぶ 50g
- ・長芋 100g
- ・わさびしょうゆ 適量

作り方

1. 長芋は皮をむいてすりおろす。
2. 器にまぐろ、めかぶ、長芋を盛り付け、わさびしょうゆをお好みでかけて完成。

<ポイント>

火を使わないので、暑い夏の献立におすすめです。

こちらのQRコードから
スマートフォンでも
レシピを確認
いただけます!!

