



材料 2人分

冷凍のかつおのたたき	200 g
大根おろし	適量
大葉	1枚

調理時間 10分 ※解凍した「かつお」を使って

作り方

1. 冷凍の、かつおのたたきは、袋のまま水に5分ほど浸けます。
2. 大根おろしと大葉の千切りをあわせませす。器に盛り、しょうゆをかけていただきます。



アドバイス

◎暑い日は、解凍するだけの便利なものを使いましょう。たまに、こんな日があってもいいのです。