

ポケボウル



用意するもの

材料

- ロスティ 1/2袋(250g)
- マグロ(刺身用) 200g
- パクチー 40g
- マンゴー 1個
- 万能ネギ 2本
- 青唐辛子(またはししとう) 1/2個
- 枝豆 適量
- ごま油 適量
- ☆ 醤油 小さじ4
- ☆ はちみつ 小さじ2
- ☆ 炒りごま 小さじ1
- ☆ レモン 1/2個

30 分程度
調理時間

Easy
preparation

約
2 人分



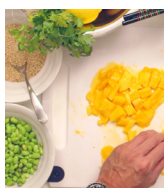
作り方:

1.

ロスティを炒めておきます。

2.

角切りにしたマンゴーと刻んだパクチーをボウルに入れて混ぜます。



3.

☆ の調味料を合わせてソースを作ります。レモンは皮のすりおろしと絞り汁を入れます。

4.

マグロを角切りにし、3. のソースとあえます。万能ネギと青唐辛子も刻んで加えます。



5.

焼いたロスティをほぐしながら、ごま油をあえます。

6.

器に盛ったロスティの上に、マグロとマンゴーと枝豆を盛りつけて出来上がり。

