

まぐろ丼

調理時間 15分

《 材 料 》

まぐろ	300g
もみのり	少々
ねりわさび	適量
スプラウト	少々
青ねぎ	1本
ごはん	4杯
淡口醤油	大4
みりん	大4
水溶き片栗粉	
{ 片栗粉	小2
{ 水	小2

《 作り方 》

器にご飯を入れ、角切りにしたまぐろともみのりをのせます。

鍋に淡口醤油、みりんを合わせ火にかけ水溶き片栗粉でとろみをつけまぐろの上からかけ、青ねぎの小口切りとスプラウト・ねりわさびを上から盛ります。



【おいしさのヒミツ】

たれにとろみをつけているので、まぐろにしっかりと味がつかまず。

お料理上手メモ

まぐろだけでなくハマチや胡瓜を使って丼をしてもおいしくいただけます。

(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
466 kcal	26.5 g	1.8 g	81.0 g	1.6 g