

まぐろの漬け丼



まぐろ赤身 70g
 ねりわさび 少々
 焼きのり 1/4枚
 大葉 1枚
 又は貝割れ大根 1枚
 ごはん(中1杯) 140g

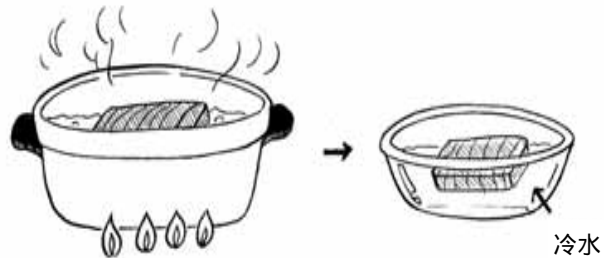
【漬け汁】
 しゅうゆ 大さじ1
 みりん 小さじ1/2

料理時間米から70分
 (つきっきり20分)

エネルギー	345kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	1.8g
塩分	2.2g

作り方

下ごしらえ
 まぐろは熱湯にくぐらせ、冷水にとる



まぐろはさくのまま
 5～6秒加熱

ペーパータオルで水気を拭き取る



漬け汁に30分つける



ごはんの上に盛り付ける
 5～6cmの厚さに切る

