

# まぐろの漬け丼

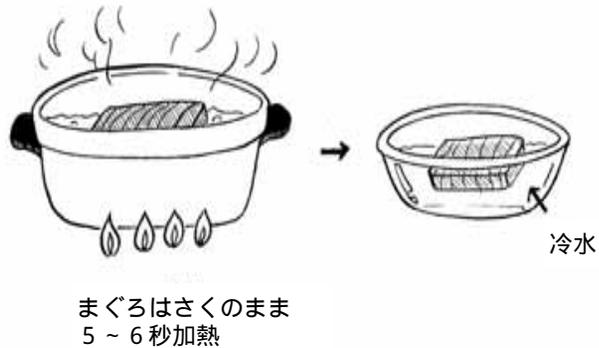


まぐろ赤身 70g 【漬け汁】 料理時間米から70分  
 ねりわさび 少々 しゅうゆ 大さじ1 (つきっきり20分)  
 焼きのり 1/4枚 みりん 小さじ1/2  
 大葉  
 又は貝割れ大根 1枚  
 ごはん(中1杯) 140g

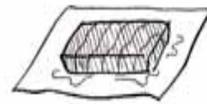
エネルギー	345kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	1.8g
塩分	2.2g

## 作り方

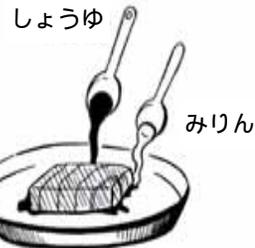
下ごしらえ  
 まぐろは熱湯にくぐらせ、冷水にとる



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

