

Nutrigen Recipe.6

～赤身マグロの鉄火丼～

準備する食材 (2人分)

～寿司飯～

- ・米：200cc
- ・料理酒：大さじ1杯
- ・昆布：2g
- (寿司飯用の合わせ酢)
- ・米酢：大さじ2杯
- ・てんさい糖：大さじ1杯
- ・塩：小さじ1/2杯

～具材～

- ・マグロの赤身：200g
- ・卵黄：2個
- ・大葉：2枚
- ・刻み海苔：2g
- ・白ごま：2g
- ・醤油：大1
- ・わさび：適量



手順

調理手順①：寿司飯を炊きます。

調理手順②：寿司飯が炊けたら
すぐに《寿司飯用の合わせ酢》を混ぜましょう。
その後うちわなどでおおぎましょう。
ご飯から水分が抜けて固まり始める前に、酢を十分に吸わせます。



調理手順③：ご飯を器に盛り付けて、
赤身マグロ、刻み海苔、卵黄、わさび、醤油、
ごま、大葉を飾って、完成☆



ポイント

- ① 昆布と一緒に入れるとその旨味が広がり、料理酒を入れると風味が加わります☆
- ② うちわでおおぐことで寿司飯のべたつきを防いだり、酢の風味を高めることができます☆

栄養価 (1人分)

エネルギー：585kcal
たんぱく質：36.5g
脂質：10.7g
炭水化物：89.2g
塩分：約3.8g

食品カテゴリーと献立

カテゴリー1：お米
カテゴリー2C：赤身マグロ
カテゴリー2D：卵黄

他のレシピも知りたい方はこちらから☆

