

炙りまぐろ丼

まぐろの旨みを炙ることで閉じ込めます。にんにく風味のタレでどうぞ。

調理時間

10分

1人当り

417kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・まぐろ柵……1柵(約160g)
- ・水菜……………1株
- ・海苔……………1/4枚
- ・温かいごはん……2膳分
- ・大葉……………8枚

- A
- ・おろしにんにく……………1片分
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・みりん・ごま油……………各小さじ1



●作り方

- ① まぐろは網にのせてバーナーで表面を炙り、1cm幅に切る。水菜は3cm長さに切る。
- ② 丼にご飯を盛り、ちぎった海苔、水菜、まぐろ、刻んだ大葉をのせる。混ぜたAをまぐろにかける。

POINT①

バーナーがなければ油をひいたフライパンで、強火で表面のみ焼きます。バーナーで炙る際は周辺に燃えるものがないかよく注意してからお使いください。強火で短時間炙るのがコツです。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る