

マグロの漬け丼

コチュジャンが入った甘辛いタレに漬けて。翌日に食べてもおいしい！

調理時間: 30分 ジャンル: エスニック料理 米料理



recipe/tomoko nishiyama
photographs/akiko ito
cooking/mami daikoku

材料 4人分

マグロ(刺身用)	...	400g	アボカド	...	1個
<調味料>			レモン汁	...	小さじ1
コチュジャン	...	大さじ3	ご飯(炊きたて)	...	茶碗4杯分
しょうゆ	...	大さじ1	作り置き甘酢	...	大さじ5
ニンニク(すりおろし)	...	1片分	黒ゴマ	...	大さじ1
土ショウガ(すりおろし)	...	1片分			

下準備



1

- 【1】マグロは1.5cm角に切る。
【2】ボウルに<調味料>の材料を混ぜ合わせる。
【3】アボカドは種に沿って縦に1周切り込みを入れる。両手の平ではさみ、両側から押さえつけるようにねじり、2つに分ける。包丁の角を種に刺してねじり取り、果肉を取り出して1.5cm角に切り、レモン汁と合わせておく。

作り方



1



2

- 【1】<調味料>のボウルにマグロを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
【2】ご飯に作り置き甘酢を混ぜ合わせ、器に盛る。(1)のマグロとアボカドをのせ、黒ゴマを散らす。



ケータイでもE・レシピをチェック！

毎日の献立が届く、
無料ケータイ
メルマガもあるよ！

Copyright © 1998-2011 KYOTO AMU All Rights Reserved.

Copyright © 1997-2011 Excite Japan Co., LTD. All Rights Reserved.