

マグロ山かけ丼

調理時間:25分 ジャンル:和食ご飯もの(寿司、ご飯、どんぶり)



材料 4人分

ご飯(炊きたて) ••• 4膳分 刻みのり 適量 刻みネギ 長芋 ⋯ 400~500g 大4 酢(酢水用) ••• 少々 練りワサビ 適量 マグロ(お造り用) ・・・ 1パック しょうゆ 適量

<漬けダレ> しょうゆ ··· 大2 練りワサビ ••• 適量



下準備



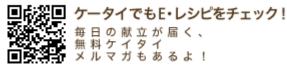
- 【1】長芋は皮をむき、4cmの長さに切り酢水に放つ。
- 【2】マグロは1cm角に切りく漬けダレ>をからめる。
- 【3】刻みのりが板のりの場合は、ガス火で両面サッとあぶり、ビニール袋に入れ、もんで細かく砕いておく。

作り方





- 【1】水切りした長芋は水気を拭き取り、ビニール袋に入れ、布巾で包んですりこ木等で細かく叩きつぶす。 【2】器に温かいご飯をよそい、のりを散らす。1の長芋をのせ、マグロをのせ、刻みネギを散らし、練りワサビを添え、しょう ゆを掛けていただく。



無料ケイ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.