

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
長芋	...	400~500g	刻みネギ	...	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

- 【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<漬けダレ>をからめる。
 【3】刻みのりが板のりの場合は、ガス火で両面サツとあぶり、ビニール袋に入れ、もんで細かく砕いておく。

作り方



1



2

- 【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の長芋のをせ、マグロのをせ、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。



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!