

2019年7月20日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【漬けまぐろのねばねば丼】

<材料>一人分

めぼちまぐろ	100 g
卵黄	16 g
糸引き納豆	30 g
オクラ	14 g
キムチ	20 g
漬けだれ	
┌ こいくちしょうゆ	10 g
みりん	4.5 g
└ めんつゆ 二倍濃厚	3 g
クックドゥ トウバンジャン	1 g

<作り方>

- ① マグロは厚さ 7mmの薄切りにし、漬けだれを合わせた漬けだれに漬けておく。
- ②湯を沸かした鍋に塩少々を入れ、板づりしたオクラを加えてさっと茹でる。冷水にとって、水気をふき取って、小口切りにする。
- ③丼にご飯を盛り、オクラ・納豆(たれなし)・キムチ・①のマグロを盛り付け、真ん中に黄身を乗せる。食べる直前に、①の漬けだれを各自でかけて、召し上がれ!

好みに、豆板醤を入れてみてください。夏バテしてもしてなくても、食が進みます。

