



ラジオネーム seazoo (シーズー) さん

## かつおの ユッケ風ごはん

(平成24年2月23日放送)

コメント

よ〜く混ぜて召し  
上がれ♪

●材料

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| ・かつお(刺身用).....150g  | 〈合わせ調味料〉               |
| ・ご飯.....茶碗2強〜3膳     | ・長ネギ(みじん切り).....10cm位  |
| ・すし酢(すしのこ).....お好みで | ・青ネギ(小口切り).....1〜2本    |
| ・大葉.....3枚          | ・にんにく(すりおろし).....1/2かけ |
| ・白ごま.....適量         | ・コチュジャン.....小さじ1〜1半    |
| ・卵黄.....2個分         | ・しょう油.....小さじ1         |
|                     | ・みそ.....小さじ1           |
|                     | ・砂糖.....小さじ1           |
|                     | ・みりん.....小さじ1/2        |
|                     | ・ごま油.....大さじ1/2        |

●作り方

- ①かつおは3mm角位に軽くたたきような感じで切ります。
- ②ボールに、合わせ調味料を混ぜ合わせて①のかつおを入れて和えます。
- ③ご飯にお好みで、すし酢、細かく切った大葉と白ごまを入れて混ぜます。
- ④お皿に③のご飯を盛り②のかつおのユッケをのせ、真ん中に卵黄を飾ったら出来上がり。

試食  
コメント

食欲満点、栄養満点、の丼ですね。夏バテの時にガッツリいきたいです!

お魚レシピ集 協賛企業

# 有限会社 大国海産

沖縄県産のお魚はもちろん、全国から産地直送の魚介類を販売する店舗です。1年中扱うマグロや新鮮なお刺身も自慢のお店!!お刺身、海産物のことならおまかせ(^\_^)v

代表取締役社長 國吉 齊

TEL(098)941-0212 FAX(098)941-0200