



ラジオネーム 草かや〜まさお さん



まぐろ頭肉の 簡単ビビンバ

(平成24年7月26日放送)

コメント

まぐろの頭の肉を使って、ビビンバに挑戦してみました。みたくれは悪いが美味しかったです。

●材料(お好みの分量で)

- ・まぐろ頭肉
- ・ご飯
- ・もやし
- ・ステーキソース(市販)……………適量
- ・ニンジン
- ・塩コショウ……………適量
- ・小松菜
- ・ごま油……………適量

●作り方

- ①まぐろの頭をオーブンで焼き、身をほぐしてみじん切りにします。
- ②フライパンに①と市販のステーキソースを軽く塩コショウして炒めます。
- ③もやし、ニンジン、小松菜をレンジで3分くらい温め、塩コショウ、ごま油をまぶし、ナムルを作ります。
- ④丼にご飯と②と③を盛り付け、簡単ビビンバの出来上がりです。

試食
コメント

オーブンで焼き、香りを出した後の調理。
「料理はひと手間」見た目はともかく食べさせたいとの愛情を感じる料理ですね。

お魚レシピ集 協賛企業



マルチ商店

健康には魚が一番!!お刺身はもちろん、魚汁や焼き魚に煮付けに合う魚まで、豊富な種類のお魚をご用意しています!!伊江島からの色々な商品も販売しています(^o^)/

代表者 知念 芳直

TEL(098)869-1318 FAX(098)861-2217