

ダイニングメニュー

ねばねば食材でスタミナをつけよう!

まぐろのねばねば丼



Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

- まぐろ(刺身用).....200g
- 長いも.....50g
- オクラ.....8本
- ひきわり納豆.....2パック
- 大葉.....4枚
- うずらのたまご.....4個
- 青ねぎ.....1本
- きざみのり.....適量
- ごはん.....お茶碗4杯分

〈海鮮丼のたれ〉

- ◆A しょうゆ.....50ml
- みりん.....50ml
- 酒.....50ml

■作り方…調理時間約15分

- ①鍋に海鮮丼のたれAを入れて沸かし、冷ましておく。
- ②まぐろは1cm位の角切りにする。長いもは細めの短冊切りにする。
- ③オクラはゆでて冷水に取り、小口切りにする。ひきわり納豆はよく混ぜる。
- ④青ねぎは小口切りにし、水にさらしておく。
- ⑤器にごはんを盛り、きざみのりをのせて、具材を彩りよく盛りつけ、①をかけていただく。



- 長いもは包丁で細かく叩いてのせても、具材とよくからみおいしく召し上がれます。
- わさびを加えるとアクセントになりおすすめです。

食事 バランスガイド

1人あたり:537kcal

