

## 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

