



※写真はイメージです。

さっぱり、ねばねば！丼メニュー

まぐろといかの納豆丼

材 料（4人分）

まぐろ(刺身用さくどりまたは刺身)・・・200g

いか(刺身用さくどりまたは刺身)・・・120g

A

| | | |
|-------|-------|-------|
| しょうゆ | …………… | 大さじ2 |
| みりん | …………… | 大さじ1 |
| ごま油・酒 | …………… | 各小さじ1 |

納豆 ……………90g

貝割れ菜(または大葉)……………1/2パック

ご飯(丼) ……………4杯分(800g)

白いりごま ……………小さじ2

刻みのり ……………少々

作り方

1. まぐろといかは1cm角のさいの目に切り(刺身なら食べやすく適宜切る)、Aに5分程つける。
2. 納豆は添付のタレとからしを混ぜる。
3. 貝割れ菜は根元を除き、2cm長さに切る。
4. 1～3を軽く混ぜ合わせる。
5. 丼にご飯を盛り、4をのせてごまを振り、まわりに刻みのりを散らす。好みでしょうゆを。