

※写真はイメージです。

オイスターソースで簡単ボリュームな丼ぶり！ まぐろのオイスター丼

材 料 (2人分)

めばちまぐろ	200g
片栗粉	適量
ごま油	大さじ1/2
ピーマン	2個
玉ねぎ	1/4個
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
ご飯	400g
糸唐辛子	適量

作り方

1. めばちまぐろはひと口大に切る。
ピーマンは乱切り、玉ねぎはくし型に切る。
2. フライパンにごま油を熱し、
片栗粉をまぶしためばちまぐろを中火でこんがり焼き、一旦取り出す。
3. 同じフライパンでピーマン・玉ねぎを炒める。
4. 3に2を戻し、みりん・しょうゆ・オイスターソースを加えて味を調える。
5. 器にご飯・4を盛り付けて、糸唐辛子を飾って出来上がり。