



※写真はイメージです。

## 味付けらくらく! ぜいたくづけちらし まぐろと鯛のづけちらし

### 味付けらくらく! ぜいたくづけちらし まぐろと鯛のづけちらし

#### 材 料 (4人分)

米・水	各3カップ
昆布	10cm
A	
酢	大さじ5
砂糖・塩	各小さじ2
まぐろの刺身	200g
鯛の刺身	150g
B	
しょうゆ	大さじ2
オリーブ油(またはごま油)	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
焼きのり	1・1/2枚
貝割れ菜(または大葉)	1パック
おろしわさび	少々

#### 作 り 方

1. 米は洗って水と昆布に1時間程浸し、昆布を除いて普通に炊く。
2. 1にAの合わせ酢を混ぜ、ぬれ布巾をかけて冷ます。
3. まぐろと鯛の刺身をバットに並べ、混ぜ合わせたBをかけて5分程おき、味をなじませる。
4. のりは手で細かくちぎる。
5. 貝割れ菜は根元と豆殻を除き、2cm長さに切る。
6. 器に2を盛って4・5の順に散らし、3の刺身をのせて残ったタレをかけ、おろしわさびを添える。