



2020年8月

## マグロの漬け丼（材料: 3人前）【CAND キッチン（動画）No.5-1】



### ～材料～

ごはん	: 420 g
マグロ	: 90 g
マゴチ	: 90 g
タイ	: 90 g
しらす	: 90 g
しそ	: 3 枚

### <漬けダレ>

醤油	: 大さじ 4
みりん	: 大さじ 2
酒	: 大さじ 2
ゆずの皮	: 少々

### ～栄養成分～（1人前あたり）

エネルギー	: 384 kcal
たんぱく質	: 29.4 g
脂質	: 3.1 g
炭水化物	: 54.3 g
食塩相当量	: 1.5 g

### ～手順～

1. 各魚は、好みの大きさにスライスする。
2. 冷ましておいた漬けダレに1の魚を加え、冷蔵庫で20～30分程度漬けておく。
3. お皿にご飯を盛りつけ、しらすを振りかける。
4. 3に2の漬けておいた魚を盛りつける。
5. 最後に刻んだしそを添えて、出来上がり!!

### <漬けダレ>

1. 鍋に醤油、みりん、酒、ゆずの皮を加え、ひと煮立ちさせる。
2. 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。

★このレシピの料理動画は、Youtube にアップしております。レシピには記載していない、まいたけの栄養素や調理ポイントが盛りだくさんなので、ぜひご覧になったください!!

【ご覧になりたい方はこちらをクリック↓】

<https://www.youtube.com/watch?v=fHG9a7SS9BE>