

サッパリ! だけと爽やかな丼

海鮮丼は、はずせない!!

「ピリ辛めんつゆ海鮮丼」



【材料】

刺身…100g / 胡瓜…40g
カイワレ大根…適量 / もみ海苔…適量
いりごま…適量 / 丼御飯…1杯
卵黄…1個
胡麻油…大さじ1杯 / めんつゆ…大さじ3杯
ラー油…小さじ1杯

胡麻油が苦手な人は、
サラダ油や
オリーブオイル
でもOK!

【作り方】

- ①: 残り物のお刺身をさいの目に切る。
- ②: 胡瓜もさいの目に切っておく。
- ③: 調味料を全て合わせておく。
- ④: ①と②を③で和えて丼御飯にのせて中央に卵黄を落としてカイワレ大根といりごまを散らす。
- ⑤: 喰らう。

