

変わり鉄火丼



調理時間約10~12分 / *1人前の原価約180円（今回は冷凍カジキマグロを使用しました）

！ 材料約1人前

カジキマグロ・・・160g

小ねぎ・・・適

甘ガリ・・・適

漬込みダレ

焼肉のたれ・・・10cc 々

濃口しょう油・・・15cc

みりん・・・2.5cc

生姜・・・少々

寿司酢（米1升に対して）

食酢・・・180cc

砂糖・・・100g

塩・・・30g

！ 作り方

- こちらの料理は簡単です。マグロは1枚約5グラムの重さに切ります。そして、漬込みダレに20分間漬込むだけです。
- 酢飯は米1升に対して上記の割合です。後は酢飯の上にマグロをのせ、小ねぎと甘ガリをのせて出来上がりです。

【！ コメント】

- 今回は安い冷凍のカジキマグロを使用しましたが美味しく出来ました。無理に高い食材を使わなくても十分美味しいので試してください。
- 今回は板のりを使用しませんが、のりを使えばもっと美味しくなります。冷蔵庫の中に眠っている板のりがございませうでしょうか。ございましたらガスコンロの火を着け火力を弱火にし、板のりをその火の上にくぐらせる様にササッと両面合わせて6回程度あぶってください。湿気ったのりがパリパリになります。（火傷には十分ご注意ください）