



たべて
／ けんこう ／



まぐろの甘辛丼



かんたん



さかな
魚介類



やさい



その他

材料(7人分)

まぐろ	420 g
食塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
ごま油（まぐろ用）	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/6
ごま油（ソース用）	大さじ1と3/4
オイスターソース	小さじ2と1/3
おろしにんにく	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
豆板醤	小さじ2/3
ごはん	1050 g
白いりごま	14 g
大葉	7枚
キャベツ	350 g

A

作り方



- 1 キャベツを茹でて、千切りにして、水気をしっかりとっておく。
- 2 まぐろは2センチ角に切り、塩、こしょうをしておく。
- 3 焼く前に、まぐろの水分をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉をまぶす。
- 4 フライパンの油をひき、両面をこんがりと焼く。中まで火が通ったら、取り出しておく。
- 5 フライパンの油をふき取り、Aのタレの材料をフライパンで加熱する。
- 6 ボウルに白米を入れ、白いりごま、細めの千切りにした大葉を混ぜ込み、器に盛る。
- 7 器に盛ったごはんの上にキャベツをひき、上からまぐろをのせてタレをかける。

