



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 |

つくり方



- 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。

