



たべて  
／ けんこう ／



# まぐろの甘辛丼



# 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。

