

ネバネバ丼ぶり

メイン食材

長芋、オクラ

調理時間 約10分

1人あたり 316kcal



24W

H30.8.6~

材料(2人分)

- ・長芋…………… 100g
- ・オクラ…………… 8本
- ・万能ねぎ(小口切り)…………… 大さじ2
- ・納豆…………… 1パック
- ・卵黄…………… 2個
- ・きざみのり…………… 適量
- ・ご飯…………… 丼2杯分
- ・7プレミアム すし酢昆布だし入り
またはミツカン すし酢昆布だし入り
…………… 大さじ3
- ・ミツカン 追いがつお® つゆ2倍
…………… 大さじ3

作り方

- ① 長芋は7mm角に切り、オクラは茹でて小口切りにします。
- ② 炊きたての温かいご飯をボウルに移し、すし酢をまわしかけ、切るように混ぜながらうちわであおいでご飯につやを出します。
- ③ 丼に②を盛り、①、添付のたれを混ぜ合わせた納豆、ねぎ、卵黄をのせます。食べる直前に追いがつお®をまわしかけ、きざみのりをのせていただきます。

POINT

オクラはへたの先を切ってがくのまわりをむき、まな板の上で塩をふってこすり合わせてうぶ毛を取りましょう。



24W H30.8.6~

夏のガッツリBBQ ~アレンジだれ

メイン食材

牛・豚 焼肉用

調理時間 約30分



24W

H30.8.6~

材料

- ・牛カルビ肉(焼肉用)、
牛もも肉(ステーキ用)、豚スペアリブなど
…………… 各適量
- ・好みの魚介、野菜など…………… 各適量
- ・エバラ 黄金の味…………… 各適量

<アレンジだれ>

- ・エバラ 黄金の味…………… 120ml
- ・トマト(さいの目切り)…………… 大さじ4
- ・セロリ(粗みじん切り)…………… 大さじ4
- ・7プレミアム 味付塩こしょう…………… 適量

作り方

- ① 肉、魚介、野菜は食べやすい大きさに切り、網などで焼きます。
- ② ①を黄金の味や、<アレンジだれ>につけていただきます。

POINT

<アレンジだれ>は先に混ぜ合わせておくと、味がなじみおいしくいただけます。



24W H30.8.6~