

## まぐろのづけ丼

### 材料 (2人分)

まぐろ	150g
漬け汁	
└出し昆布	3×3cm角
└しょうゆ	50cc
└みりん	大さじ1
└わさび	適量
ごはん	2杯
しば漬け	20g
いりごま	適量
刻みのり	適量



### 作り方

1. ボウル(小)に出し昆布をはさみでせん切りにして入れ、その他の漬け汁の材料と合わせ30分おく。(まぐろをくぐらす前に、出し昆布は取り出す)
2. しば漬けをみじん切りにする。
3. ボウル(大)にあったかいごはんを入れ、しば漬け、お好みの量のいりごま、刻みのりをはさみで小さく刻んだものを加えて混ぜ合わせ、冷ましておく。
4. まぐろを鮭ネタの大きさに切る。
5. 器に3のご飯をよそい、まぐろを漬け汁にさっとくぐらせてごはんの上にのせ、いりごまをふってから刻みのりを飾る。

調理時間 15分(漬け汁をおく時間を除く)  
主な調理器具 ボウル