



まぐろ丼

材料(1人分)

- 酢飯…米2合
- A (● 酢…36cc ● 砂糖…12g)
- ごはん…200g ● 本まぐろ刺身…90g
- 大葉…2枚 ● アボカド…1/4(50g)
- 長芋 千切…50g ● オクラ…2本(15g)
- めかぶ…40g ● だししょうゆ…大さじ1
- わさび、きざみのり…適量

※3倍希釈のめんつゆを使用した場合の栄養量です。



① 米2合を「すし」の水加減で炊き、炊き上がった所へ一度小鍋で沸かした④を入れ混ぜます。



② 長芋はスライサーで千切、オクラは1本のままさっとゆでてから7mm程度の輪切り、アボカドは1/4に切って皮をとり7mm程度にスライスしておきます。



③ どんぶりに酢飯を盛り大葉をのせます。まぐろ刺身、アボカド、めかぶ等を盛り付けます。だししょうゆ又はしょうゆを好みでかけ、わさび、きざみのりをのせて召し上がってください。(だししょうゆはめんつゆ(希釈用)としょうゆを4:1くらいに混ぜて使ってみてください。合わせ方は好みです。)



栄養量	・ エネルギー…564kcal	・ 脂 質…11.4g	・ 鉄 分…2.6mg	・ 食 物 繊 維…6.0g
	・ たんぱく質…32.9g	・ 炭水化物…86.9g	・ ビタミンD…4.5μg	・ 食塩相当量…2.2g