



梅シラスご飯

材 料(2人分)

米	1合
ダシ昆布	名刺大1枚
釜揚げシラス	60g
自然塩	小さじ1/3
梅干	1個
大葉	4枚
白胡麻	小さじ1



作り方

- ① 米を研いで、ダシ昆布と塩を入れて炊き上げる。
- ② 梅干と大葉は微塵切りにしておく。
- ③ 炊き上がったご飯にシラスと②の梅干、大葉を加えて混ぜる。
- ④ 茶碗に盛り、白胡麻を振りかける。



カツオのユッケ

材 料(2人分)

カツオ(刺身用)	1/3節(100g)
★コチュジャン	大さじ1/2
★醤油	大さじ1/2
★砂糖	大さじ1/2
★すり白胡麻	大さじ1/2
★胡麻油	大さじ1
★おろしにんにく	1かけ
サニーレタス	2枚
キュウリ	1/2本
玉葱	1/4個
かいわれ	1/4パック
大葉	2枚
ウズラの卵	2個

作り方

- ① カツオは7~8mm幅の細切りにする。
- ② サニーレタス、キュウリ、大葉は千切り、玉葱は薄くスライスして、水に晒す。かいわれは根を取り半分切っておく。
- ③ ボウルに★の材料を入れて混ぜ合わせ、カツオを加えてよく混ぜる。
- ④ 皿に大葉以外の生野菜を混ぜ合わせてから敷き、③を盛ってから上に千切り大葉を散らし、ウズラの卵を乗せる。

※全体を混ぜて野菜と一緒に召し上がりください。

