

2026年1月号

【料理名】ぶりのユッケ風丼



【献立】

かぶの浅漬け

豆腐とにらのみそ汁

【調理時間】10分

【カロリー】654 kcal

【塩分】1.7g

【主材料】(2人分)

ぶり(刺身用さく) 150g

A おろしにんにく 小さじ 1/4

A しょうゆ 大さじ 1

A コチュジャン、ごま油 各大さじ 1/2

温かいご飯 丼2杯分(400g)

卵黄 2個分

焼きのり、いり白ごま、小ねぎ(小口切り) 各適量

【作り方】

1. ぶりは5mm厚さのそぎ切りにする。
2. ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えてからめる。
3. 器にご飯を盛り、のりを細かくちぎって散らす。②を広げてのせ、中央に卵黄をのせる。ごまと小ねぎを散らす。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。