

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＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ1＝15 ml、小さじ1＝5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 W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。