

主食

主菜

# まぐろそぼろ丼

## 【ポイント】

まぐろはすきみやお刺身用でもOK。  
また、角切りのまぐろを煮ながら潰して、まぐろそぼろにしてもおいしいです。



## 【材料】(大人 4~5人分)

米	200g
	(1合は150g)
まぐろ	200g
しょうが	1かけ
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

## 【作り方】

- ①まぐろは、小さく切り包丁でたたいてミンチ状にする。
- ②しょうがはみじん切りにする。
- ③火をつける前にフライパンに調味料を入れ混ぜ合せ、まぐろとしょうがを加えよく混ぜ合せる。(泡だて器を使うとよいです。)
- ④火をつけ、水分がなくなるまで、焦げないようにかきまわしながら加熱する。
- ⑤炊き上がったご飯の上にまぐろそぼろを盛り付ける。

## 【栄養量】(1人分)

エネルギー 350 Kcal / たんぱく質 16.9g  
脂質 1.6g / カルシウム 8mg / 食塩相当量 0.7g