

すぐできる!簡単どんぶりメニュー

まぐろユッケのさっぱり丼



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

焼肉のたれを使えば、ユッケの味付けが簡単に決まります。
ご飯を酢飯にすることで、夏でもさっぱり食べやすい丼です。

材料(2人分)

まぐろ	200g	温かいご飯	
焼肉のたれ		2人分(約360g)	
	大さじ2	すし酢	大さじ2
A いりごま(白)		大葉	3~4枚
	大さじ1/2	韓国のり	適量
ごま油	小さじ1	卵黄	2個
きゅうり	1/2本		

- 1 まぐろは細切りにし、Aと和えて5分漬け込む。
- 2 きゅうりを千切りにし1と和える。
- 3 温かいご飯にすし酢、ちぎった大葉を加えてさっくり混ぜる。
器に盛り2、韓国のりを散らし、卵黄をのせる。