

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ヒラメ等
調理時間：約5分

超簡単!刺身ののこりなんでもづけ丼



ここが👍

だれでもできる超簡単!冷蔵庫にほったらかしで、味しみる!!
刺身があまったらお試し下さい。

材 料 (1人前)

ヒラメなどの刺身※	適量	おろししょうが	好みで
めんつゆ	適量	あさつき	好きなだけ
おろしニンニク	適量	しそ	少々

※刺身はなんでも OK です。

1. 刺身はまとめて小鉢に入れます。めんつゆに少々水を足して濃いめの味付けのつけ汁を作り、刺身全体が軽く浸るくらい小鉢に注ぎます。
2. お好みでおろしニンニクとおろし生姜を適量加えて、良くかき混ぜてなじませます。ラップをしてそのまま冷蔵庫に入れて1, 2日くらいおきます。
3. 刺身につけ汁がよくしみてきたら、熱々ご飯にのせて、薬味のあさつきを適量ちらしてできあがり。
香りのアクセントに、しその葉を少し指で揉んでのせるととても風味が良くなります!