

まぐろ



赤く鮮度の良いものを選びましょう。まぐろ柵を買った場合、旨みと食感をより味わうには、包丁を20度くらいに寝かせて断面を大きく切るのがおすすめです。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



簡単すし飯でカップ寿司

調理時間
15分

1人分
347kcal

簡単すし飯でカップ寿司

調理時間

15分

1人分

347kcal

【材料/4人前】

〈お好みの具材〉

まぐろ……………各適量

厚焼き卵……………100g

きゅうり……………30g

青じそ……………1g

万能ねぎ(小口切り)……………3g

鮭フレーク……………30g

イクラ……………30g

納豆……………30g

とりそぼろ……………30g

ご飯……………1.5合分

ミツカン すし酢昆布だし入り……………適量

しょうゆ……………お好みで

【作り方】

- ①〈お好みの具材〉を切る。まぐろ、厚焼き卵、きゅうりは角切りにする。青じそは正方形に切る。
- ②カップにご飯を入れ、ティースプーン1杯の「ミツカン すし酢昆布だし入り」をかける。
- ③②に①の具材を盛り付ける。