

チカラ

まぐろの力



赤身は貧血に効果があるといわれる鉄分やビタミンB12が豊富。トロには脳の活性化を助けるといわれるDHAが多く含まれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



豪華海鮮七夕ちらし寿司

調理時間
30分

1人分
721kcal

豪華海鮮七夕ちらし寿司

調理時間

30分

1人分

721kcal

【材料/4人前】

ご飯	米3合分
ミツカン すし酢昆布だし入り	大さじ6
〈好みの具材〉	
まぐろ(刺身用)	150g
サーモン(刺身用)	150g
たい(刺身用)	150g
ほたて貝(刺身用)	6個
イクラ	大さじ2
厚焼き卵	50g
きゅうり	適量
枝豆(正味)	適量
貝割れ菜	適量
しょうゆ	適量

【作り方】

- ①温かいご飯に「ミツカン すし酢昆布だし入り」を混ぜ合わせる。
- ②まぐろ、サーモン、たいは一口大に切り、ほたて貝は厚みを半分に切り、さらに半分の大きさに切る。厚焼き卵、きゅうりは星型に抜く。貝割れ菜は短く切る。
- ③①を器に盛り、②、イクラ、枝豆を飾る。お好みでしょうゆをつけていただく。