

韓国風海鮮丼

甘辛いたれがおいしい、韓国風海鮮丼（フェットッパブ）のアレンジレシピ。

調理時間
10分

1人当り
558kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料（2人分）

- いか(刺身用)…………… 50g
- まぐろ(刺身用)…………… 100g
- ひらまさ(刺身用)…………… 100g
- たこ(刺身用)…………… 90g
- 温かいごはん…………… 2膳分
- サンチュ…………… 6枚 A



- コチュジャン…………… 大さじ2
- しょうが(すりおろし)… 小さじ1/2
- にんにく(すりおろし)… 小さじ1/3
- しょうゆ…………… 大さじ1と2/3
- 酢…………… 大さじ1
- ごま油…………… 大さじ1

●作り方

- ① Aをボウルに入れ、混ぜあわせる。
いかは細切りに、その他の刺身は1.5cmの角切りにし、Aであえる。
- ② サンチュは細切りにする。
- ③ 丼にご飯を盛り、サンチュ、刺身をのせる。



POINT① お刺身はお好みのものをお使いください。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る