

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

イナダ

調理時間：約20分（その他漬け時間1時間～1晩）

イナダ（ブリ）の漬け丼&照り焼き丼



大人には漬け丼☆



お子様には、照り焼き丼♪

ここが



ご家庭でも本格的な漬け丼が楽しめますよ♪

材 料（3人前）

イナダ（ブリ）	1 柵	みりん★	大さじ1
酒★	100cc	砂糖★	大さじ1
醤油★	大さじ2	ごま油★	少々
すりおろしにんにく★	少々	すりおろししょうが★	少々
ごはん	3膳	白ごま、刻みのり	お好みで

1. 柵を薄めに切り、刺身を作ります。
2. ★印の材料をまぜ、漬け汁を作り、そこへ1を加えます。よく馴染ませて1時間～1晩ほど冷蔵庫で寝かせます。



3. 漬けておいた切り身を取り出し、そのままご飯に盛り付ければ「漬け丼」の完成です。お好みに白ごまや刻み海苔を散らしてください。



4. 漬けておいた切り身を油をひいたフライパンで焼いてご飯に盛り付ければ「照り焼き丼」になります。刺身は苦手、という方にはこちらをどうぞ。

