

今月のレシピ



全局で放送！『おしえて先生』で紹介

9月のテーマ：～コレステロール値改善レシピ～

◆ まぐろの手こね寿司

● 材料 (3～4人分)

- | | | | |
|------------------|-------------|--------|----------|
| ・ まぐろのサク | 250g | ・ 大葉 | 4枚 (細切り) |
| ・ しょうゆ | 50ml | ・ 卵 | 1個 |
| ・ 砂糖 | 大さじ1/2+小さじ1 | ・ 酒 | 小さじ1/2 |
| ・ みりん | 大さじ1/2 | ・ 塩 | 少々 |
| ・ 温かいご飯 | 1.5合分 | ・ 刻み海苔 | 適量 |
| ・ がり (しょうがの甘酢漬け) | 90g | | |
| ・ 白いりごま | 大さじ1+小さじ1 | | |

● 作り方

- ① 小鍋にしょうゆ、砂糖大さじ1/2、みりんをいれて火にかけ、沸騰させたら氷水にあてて冷ます。
- ② まぐろを厚さ5mmのそぎ切りにし、たれに10分ほど漬ける。
- ③ ボウルに卵、砂糖小さじ1、酒、塩少々を混ぜる。耐熱皿にラップをしき、卵液を広げたら、レンジ(600w)で約1分加熱して細切りにする。
- ④ 温かいご飯に、みじん切りにしたがりとごま大さじ1をいれて混ぜる。器に盛り、刻み海苔、錦糸卵をちらす。
- ⑤ 漬けまぐろのをせ、大葉とごま小さじ1をトッピングする。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。