

# 「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

## サーモンの漬け丼



### 材料

- ・サーモントラウト刺身用 1pc
- ・しごごま 適宜
- ・もみ海苔 適宜

### 【漬けだれ】

- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 小さじ1

### 作り方

【漬けだれ】の材料を耐熱容器にいれ、レンジで1分ほど加熱したのち冷ましておく。

サーモンを好みの大きさに切り、1に10分程度漬ける。丼にごはんを盛り、2を並べ、しごごまともみ海苔、わさびなどを添えて完成。

### (ポイント)

・漬ける時間は味の好みに応じて調整してください。サーモンの切り方によっても漬けだれの浸み込み方に差が出ます。

・漬けだれをレンジで加熱することで酒やみりんのアルコールが飛び、しょうゆの角がとれてまろやかになります。量が多いときは小なべで沸騰させてもOK。

こちらのQRコードからスマートフォンでもレシピを確認いただけます!!

