



## サメの 酢味噌和え

### 材 料(2人分)

サメの切り身	2枚
大根	8cm
★白味噌	30g
★醸造酢	10ml
★砂糖	5g
青ねぎ	2本
大葉	2枚



### 作り方

- 1 サメの切り身は茹でておく。
- 2 大根をおろして軽く水気を切る。青ねぎは小口に切る。
- 3 ②の大根おろしに★の調味料を加えよく混ぜる。
- 4 ①に③を加え、混ぜ合わせる。
- 5 大葉を添えた器に盛り、②の青ねぎを振る。



## アカモクの家かけ丼

### 材 料(2人分)

ごはん	1合分
アカモク	大さじ4
醤油	小さじ2
顆粒和風だしの素	小さじ1/2
マグロ(刺身)	8切れ
大葉	2枚
刻み海苔	少々

### 【つけタレ】

醤油	大さじ1
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
煎りごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
長ねぎ	8cm



### 作り方

- 1 茶碗に【つけタレ】の料理酒とみりんを入れてラップをし、600Wの電子レンジで30秒加熱し、粗熱を取る。
- 2 長ねぎは微塵切りにしておく。
- 3 ①に【つけタレ】の醤油、ごま油、煎りごま及び②を加えよく混ぜ、マグロの刺身を漬け込む。
- 4 和風だしをお湯大さじ1で溶かし、醤油を混ぜ、刻んだアカモクに混ぜ込む。
- 5 ご飯を丼によそい、刻み海苔を散らし、③のマグロを並べて大葉を飾る。
- 6 ④のアカモクをかけて出来上がり。

