



“ミラクル・ミラーージュ・未来”

『ミラスポ丼』 レシピ

夏仕様 : 焼き鯖ビビンバ丼



夏仕様：焼き鱒ビビンバ丼

記載されているのは1人前の分量です。

【焼き鱒ビビンバ丼】

材料

黒米入りご飯 ※白米2合と黒米大さじ1	180 g
焼き鱒	20 g
カニカマ	15 g
ガリ	10 g
きゅうり	10 g
卵	1 個
蓮根（魚津産）	10 g
切干大根（新川大根）	2 g
ごま塩	適量

★砂糖	10 g
★マヨネーズ	5 g
★ごま油	小さじ1/2
ごま塩	適量
甘酢	
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々

作り方

◎下ごしらえ

- ・鱒の切り身を焼いておく。
- ・蓮根をさっと茹でて、1センチ程度の角切りに。
- ・きゅうりも1センチ程度の角切りに。
- ・水でもどした切干大根を食べやすい大きさに切って、水気をよく絞り、甘酢につけておく。

- ①黒米入りご飯に、ざく切りにしたガリを混ぜ込む。
- ②卵を溶き、★印の調味料を加え、炒り卵を作る。
- ③どんぶりにご飯を盛り、甘酢につけた切干大根、角切りにした蓮根ときゅうり、炒り卵、手で割いたカニカマをまぶす。最後にほぐした鱒の身を真ん中に載せ、お好みでごま塩を振りかければ完成。

※食材や調味料の分量は、味見をしながら調節してください。