

## ～ヒラメの献立～

### 【ヒラメの胡麻漬け丼】

#### ■材料（二人分）

- ・ヒラメ刺身用サク・・・・・・・・160g
- ・米・・・・・・・・1合
- ・麺つゆ・・・・・・・・大さじ2
- ・濃口醤油・・・・・・・・大さじ2
- ・煎り白胡麻・・・・・・・・大さじ2
- ・焼き海苔・・・・・・・・1/2枚
- ・卵黄・・・・・・・・1個分
- ・貝割れ・・・・・・・・20本
- ・練り山葵・・・・・・・・適量

#### ■作り方

- ① 米をよく研いで、炊いておく。
- ② ヒラメは厚さ5mmの削ぎ切りにする（16枚程度に）。貝割れは刻んでおく。
- ③ 擂り鉢で煎り胡麻を擂り、麺つゆ、醤油、水大さじ2を加える。
- ④ ③に②のヒラメを15分漬け込む。
- ⑤ 丼にご飯をよそい、揉んだ焼き海苔、④のヒラメ、貝割れ、山葵を盛り付ける。
- ⑥ 卵黄を溶いて、醤油小さじ1（分量外）を加えた卵黄液をヒラメに付けながら食べる。

