

未利用魚をつかって、
おうちでおいしい丼をつくらう

おとましい丼 レシピ

タコライス風 シーフードDON 丼

メキシコ料理のタコスのアレンジした
沖縄発祥のタコライス。

今回は挽き肉を魚に替えて美味しい丼に
変身させました。

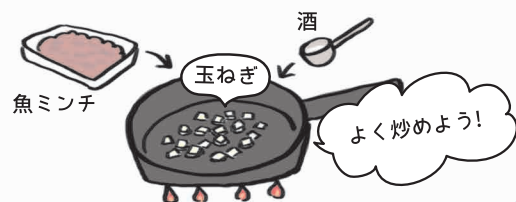


【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。魚は骨や頭を取り除き、
包丁でたたいて細かくミンチにする。



- ② フライパンに油をひいて玉ねぎを炒め、
魚ミンチ・酒を加えて、アルコールを飛ばす。



- ③ さらにケチャップ・ウスターソース・水を
加えて弱火で煮る。
塩・こしょうで味を調えよう。



【材料(2人分)】

ご飯……………茶碗2杯分
魚の身……………200g
玉ねぎのみじん切り…50g
酒……………大さじ1
ケチャップ……………大さじ2
ウスターソース……………小さじ2
水……………50ml
サラダ油……………小さじ2
塩、こしょう……………少々
〈トッピング〉
レタス、トマト、
チーズ(シュレッドタイプ)、
コーン(缶詰) など
タバスコ(お好みで)

- ④ 器にご飯を盛り、③のをせ、お好みで
レタス・トマト・チーズをのせれば完成!
大人の方はタバスコもお好みでどうぞ。



おとましい丼



丼ツーリズムで、
福井県をもっと元気に。

福井県