



# 鯛のごまだれ丼

鯛は高タンパク低カロリーの食材で、ビタミンB1やナイアシン、タウリンなどの栄養素が豊富に含まれています。味が淡白なので、濃厚なごまだれと良く合います。胡麻を擦る代わりに、ねりゴマを使うこともできます。卵黄をタレに使うことで濃厚な風味が楽しめます。

## 【材料】 2人分

刺身用の鯛	1 冊
ご飯	適量
わさび	適量
ねぎ (小口ぎり)	適量

## <ごまだれ>

白ごま	大さじ 5
醤油	大さじ 3
砂糖	小さじ 1
みりん	小さじ 1
卵黄	1 個

## 【作り方】

- 1 鯛は薄切りにする。
- 2 白ごまをフライパンに入れ、弱火で4分ほど煎る。
- 3 白ごまはすり鉢で細くなるまで擦ったら調味料を合わせ、鯛を漬け込む。
- 4 器にご飯をよそって、鯛を盛りつける。
- 5 お好みで、ねぎやわさびを追加してください。