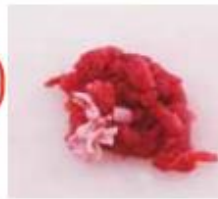


マグロ炊かず飯の作り方

材料：マグロサク・米・三つ葉・塩・酒



スジの入った方が美味しい！
刺身の残りやアラでもOK！



①マグロは細かく切る

②三つ葉は2cmほどの長さに切る。



③塩で下味をつける



塩辛い位がちょうどいい！

④酒を入れる



⑤炊き上がったごはん
にマグロ投入！



⑥よく混ぜ合わせたら
ふたを閉めて3分ほど蒸らす



⑦三つ葉を入れて混ぜ合わせる



出来上がり！



お好みで、わさびやゴマを振りかけても美味しいよ！

