

本鯖そぼろ丼



材料(2人前)

本鯖切り身 300g
生姜 1片
塩 適量
砂糖 大さじ1
酒 大さじ5
みりん 大さじ2
醤油 大さじ2
刻みのり 適量
油 適量
大葉 2枚
卵 3つ
塩 ひとつまみ
砂糖 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1
牛乳 50cc
バター 10g

作り方

- ① 鯖の皮をはぎ、軽く塩を振り、5~10分置く。出てきた水分をペーパーで拭き取る。
- ② 包丁で鯖を小さく刻み、ミンチ状にする。生姜を刻んでおく。
- ③ フライパンにさわらを入れ、酒を大さじ3入れ、酒で煎り、火が通りばらばらにほぐれたら、一度、ざるによけ、水分を切る。
- ④ フライパンに戻し、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、刻んだ生姜、を入れ、汁気がなくなるまで、沈める。
- ⑤ ボウルに塩、砂糖、マヨネーズ、牛乳、卵を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンにバターと油を少々、入れ、スクランブルエッグを作る。
- ⑦ 大葉を刻む。
- ⑧ 器にご飯を盛り、刻みのりをかけ、出来た鯖そぼろをスクランブルエッグを半分、半分盛り、真ん中に大葉を盛る。