



## かつおカツオめし

### [材料] (4人分)

- ・かつお(刺し身用): 200g
- ・削り節: 15g
- ・しょうゆ: 大さじ1
- ・ご飯: 茶碗大4杯分
- ・炒り卵
  - 卵: 3個
  - サラダ油: 大さじ1
- ・万能ねぎの小口切り: 適量
- ・たれ
  - にんにくのみじん切り: 1片分
  - ごま油: 大さじ1
  - しょうゆ: 1/4カップ
  - 砂糖: 大さじ3
  - 酒: 大さじ1

今月のレシピ(04月30更新)

## かつおカツオめし

「参上！お助け料理人 平野寿将の夜明け レシピ完結編」(ソニー・マガジズ)78P

削り節を混ぜたご飯に炒り卵をたっぷりとのせ、さらにかつおの刺し身を並べて完成！アツアツのたれをジュッとかけて香り豊かに仕上げます。

## かつおカツオめし

1. 削り節はボウルに入れ、しょうゆを加えてあえ、ご飯を加えて混ぜ合わせる。
2. かつおはそぎ切りにする。
3. 卵はサラダ油を熱したフライパンに流して手早くかき混ぜ、炒り卵を作る。
4. 器に1を盛って3をのせ、2を並べ、万能ねぎを散らす。
5. 鍋ににんにくとごま油を入れて火にかけ、香りが立ったらしょうゆ、砂糖、酒を加えてひと煮立ちさせる。
6. 4に5をかけて食べる。

### お助けポイント！

**アツアツのたれをかける。**

