

めかぶだし丼



★材料 (1人分) / 使用量			
ご飯	150.0g		
千切りめかぶ	20.0g		
きゅうり	15.0g		
なす	15.0g		
みょうが	4.0g		
長ねぎ	3.0g		
白ごま	1.0g		
かつお風味だれめかぶ用調味料	11.0g	←	めんつゆ、白だしなどでも可

★ポイント

山形の「だし」にめかぶをプラスしました。□
めかぶの粘りで具材がまとまり、食べやすくなります。

★作り方

- ①千切りめかぶを準備する□
- ②きゅうり、なす、みょうがは3mmのみじん切りにする。長ねぎは小口切りにする。□
- ③①、きゅうり、なす、みょうが、かつお風味めかぶ調味料を混ぜ合わせる。□
- ④器にご飯を盛り、③をかける。□
- ⑤長ねぎをのせ、白ごまを散らす。