

かつお×かつお！鰹のたたき茶漬け(1人前約445kcal)



<材料(2人前)>

- ご飯……お茶碗1杯分
- 鰹のたたき……5～6切れ
- ポン酢……50cc
- 梅干し……1個
- 大葉……3～4枚
- ネギ……適量
- いりごま……適量
- 生姜……適量
- 水……500cc
- だし取り職人かつおだし……1袋

<使用した商品>



【1】鰹のたたきはポン酢に20～30分、冷蔵庫で漬け込む。500ccの水にだし取り職人かつおだしを1袋入れて、沸騰したら2分間煮出し、だしパックを取り出す。

【2】梅干しは種を取り除いて包丁でたたく。ネギは小口切りにする。大葉は千切りにする。生姜はすりおろす。

【3】ご飯をお茶碗に盛り鰹のたたきを並べ、【2】の薬味といりごまを盛り付けお好みの量のだしをかけて出来上がり。