

もっと

からだにイコト!

マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

<血管健康>



ぶり胡麻漬け丼

【材料（1人分）】

- ごはん 180g
- ぶり 80g
- 【宝酒造】本みりん醇良 大さじ1
- A)【キッコーマン】
いつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ
大さじ1
- A)【味の素】
ピュアセレクト®マヨネーズ 大さじ1
- A)【浜乙女】
マイクロ焙煎白すりごま 小さじ1
- 大根おろし 10g
- 小ねぎ お好み
- いりごま白 小さじ1

おすすめ商品



【作り方】

- ① みりんを600Wの電子レンジで30秒加熱する。
- ② 粗熱がとれたら、A)を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ぶりと②をビニール袋に入れ、30分以上漬け込む。
- ④ 丼にご飯を盛り、③のをせる。
- ⑤ 中央に大根おろしと小ねぎを盛り、いりごまをちらす。

★ポイント

ぶりは生で食べることで、DHC・EAPをしっかり摂取！
栄養素豊富なごまは、すりおろしたものを使用することで吸収率UP！

【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	569kcal
たんぱく質	23.2g
食塩相当量	1.6g

