

QUEEN'S RECIPE from Instagram



口の中でとろける！
みうちでごちそう！
父の日にも♪



黒毛和牛の炙り寿司

材料(2人分)

| | |
|---------------------|------------|
| 黒毛和牛 薄切り ……150~200g | 薬味・あしらい |
| ごはん ……150g | みょうが ……適量 |
| いりごま ……小さじ1 | 芽ねぎ ……適量 |
| 紫玉ねぎ ……1/2 | 大根おろし ……適量 |
| レモン ……1/4 | すだち ……適量 |
| すし酢 ……大さじ1 | 木の芽 ……適量 |
| 塩 ……適量 | 花穂 ……適量 |
| ブラックペッパー ……適量 | |
| しょうゆ・ぼん酢 ……お好みで | |

作り方(調理時間:約15分)

- 1 ごはんにいりごまを混ぜ、寿司サイズに握る
- 2 紫玉ねぎは薄切り、レモンは薄めのいちょう切りにし、すし酢で和える
- 3 牛肉は塩・ブラックペッパー少々を振り、熱したフライパンでさっと焼き、1に乗せる。
(バーナーなどをお持ちの方は、バットに広げて、お好みの加減であぶってもよい)
- 4 4に2・お好みの薬味をのせ、しょうゆ・ぼん酢でいただく