



旨みつゆ漬けイカのふわふわ丼



材 料 (1人分)

イカ(刺身).....	50g
卵.....	1個
ねぎ(きざみねぎ).....	適量
白ごま.....	小さじ1/2
めんつゆ.....	大さじ2
塩(メレンゲ用).....	ひとつまみ
おろし生姜.....	お好みの量

CGCおすすめ

かつおと昆布の
旨みつゆ



作 り 方 (調理時間 約35分)

- ① イカ刺しに旨味つゆを和えて約30分程冷蔵庫で寝かせる。
- ② 卵を割り、黄身と卵白に分ける。卵白に塩を加えて泡立て器で混ぜ、角が立つぐらいのメレンゲを作る。
- ③ 約30分後、どんぶりにご飯を盛り付け、②→①→黄身の順番にのせ、ねぎと白ごまを散らして完成。
(食べる際はイカ、メレンゲ、黄身を混ぜて、お好みでおろし生姜を加えて召し上がってください)



メレンゲは作ってから時間が経つと泡と液体が分離してくるので、盛り付け前に確認し、分離していたら泡立て器で軽く混ぜ直すだけでOK