

輪島ふぐの三色丼



材料/1人分

ふぐ	100 g
◎塩麴	5 g
◎柚子胡椒	1 g
◎醤油	5 g
◎砂糖	3 g
◎みりん	5 g
◎酒	5 g
卵	1個
油	小さじ1
いんげん	1本

- ①輪島ふぐそばろの作り方を参照。
- ②卵を炒る。
- ③いんげんを茹で、切る。
- ④盛り付ける。

栄養価

エネルギー	523 kcal
たんぱく質	: 30.0 g
脂質	: 9.1 g
炭水化物	: 73.1 g
食塩	: 1.4 g

ポイント

- ✓ふぐの下味漬け込み目安時間 15分～
- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓卵やふぐを細かくそばろにすることが意外と難しいですが見栄えが良くなります。