

# 韓国風海鮮丼

【558kcal//人当り】

調理時間  
10分



韓国で大人気の海鮮丼、「フェットパプ」を作りやすくアレンジ。  
にんにくの効いた甘辛いタレがおいしい、スピード丼です。

東信水産お魚かんたんレシピ

## 材料 (2人分)



いか(刺身用)……………50g  
まぐろ(刺身用)……………100g  
ひらまさ(刺身用)……………100g  
たこ(刺身用)……………90g  
温かいごはん……………2膳分

A  
コチュジャン……………大さじ2  
しょうが(すりおろし)…小さじ1/2  
にんにく(すりおろし)…小さじ1/3  
しょうゆ……………大さじ1と2/3  
酢・ごま油……………各大さじ1  
サンチュ……………6枚

## 作り方

1. Aをボウルに入れ、混ぜあわせる。  
いかは細切りに、その他の刺身は  
1.5cmの角切りにし、Aであえる。
2. サンチュは細切りにする。
3. 丼にご飯を盛り、サンチュ、  
刺身をのせる。

### point!

お刺身はお好みのものをお使いください。



## 韓国風海鮮丼

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

