



【まぐろすき身づけ丼メニュー】



- だしのきいためんつゆで味をつけた、まぐろすき身づけ丼です。とろまぐろにめんつゆを混ぜ合わせるだけです。簡単に作ることができます。また、人気のお寿司は喜ばれる一品です。

材料	数量
ごはん	240 g
すし酢	16 g
めんつゆ (すし飯用)	8 g
とろまぐろ	50 g
めんつゆ (づけ用)	8 g
青ねぎ	1.5 g
いり白ごま	2 g

<作り方>

- ① とろまぐろにめんつゆ(づけ用)を混ぜ合わせる。
- ② 炊いたごはんにすし酢、めんつゆ(すし飯用)を混ぜ合わせて、すし飯を作る。
- ③ 器にすし飯を盛り、とろまぐろを盛り付ける。
- ④ 仕上げに小口切りにした青ねぎ、いり白ごまを散らす。

<栄養価>1人前

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム
505kcal	17.1 g	7.5 g	88.5 g	1456m g	325m g	35m g
マグネシウム	リン	鉄	ビタミンD	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
52m g	248m g	1.4m g	7μ g	0.12m g	0.05m g	0m g

使用商品

とろまぐろ



メバチマグロをとろ風味のすき身にしました。丼ぶりや和え物、小付けなどに手軽にお使いいただけます。

めんつゆ つけ汁



かつお節をはじめとするだしをふんだんに使用した、風味豊かなつけ汁用のめんつゆです。めんつゆだけでなく、天つゆや煮物、茶碗蒸しなど幅広くお使いいただけます。

株式会社 **マルハチ村松**



【海の幸たっぷり丼メニュー】



- **とろまぐろ、ほたて貝柱味付**、いくらなどを彩りよくのせた海鮮丼です。海の幸がたっぷりとのった豪華な丼ぶりです。

材料	数量
ご飯	200 g
寿司酢	10 g
とろまぐろ	25 g
ほたて貝柱味付	25 g
いくら	15 g
大葉	0.5 g
刻みのり	0.3 g
醤油	5 g

＜作り方＞

- ① ご飯に寿司酢を混ぜ合わせ、酢飯を作る。
- ② 器に酢飯を盛り付け、**とろまぐろ、ほたて貝柱味付**、いくら、大葉を盛り付ける。
- ③ 刻みのりを散らし、醤油を添える。

＜栄養価＞1人前

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム
458kcal	18.5 g	5.9 g	79.0 g	749m g	250m g	30m g
マグネシウム	リン	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
41m g	257m g	1.0m g	74μ g	0.12m g	0.15m g	2m g

使用商品

とろまぐろ



メバチマグロをとろ風味のすき身にしました。
丼ぶりや和え物、小付けなどに手軽に使用していただけます。

ほたて貝柱味付



ほたて貝柱の風味をいかしたほたて貝柱の味付です。
おかずの一品として、また混ぜ込みご飯や揚げ物などさまざまなお料理に幅広くお使いいただけます。