

さんまのピビンバ丼

材料 (4人分)

ごはん	4杯分	
さんま	2匹	
焼肉のタレ	大さじ3	
ほうれんそう	1把	
にんじん	1/3本	
もやし	90g	
A	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	塩	少々
かつおだし	1000cc	
うすくちしょうゆ	大さじ2~3	
みりん	大さじ1	



作り方

- ①さんまは3枚におろし、半分に切る。フライパンで焼き、焼肉のタレをかけておく。
つゆはかつおだしを取り、うすくちしょうゆとみりんで味をつける。
- ②ほうれん草はゆで、3cmに切り、水気を切る。
にんじんは千切りにし、電子レンジで加熱する。もやしは電子レンジで加熱する。
全て混ぜてAで味をつける。
- ③丼にごはんを入れ、②をのせて、その上にさんまをのせ、つゆをかける。