

利久胡麻をもっと 楽しむレシピ

ごま風味のえびマヨ丼 ～ 柚子の香りを添えて～

使用した商品



練りごま
GABA 2倍
を使ったレシピ



材料 2人分



ごはん	茶碗2杯分(320g)
えび	10尾
長芋	5cm
菜種油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- 1 えびは殻と背わたを取り除く。長芋を1.5cm角に切る。
- 2 【A】の材料を全て混ぜ合わせ、ごまマヨネーズを作る。
- 3 フライパンに菜種油を入れて火にかける。えびを入れて塩・こしょうをふり、こんがり焼く。
- 4 ③に②のごまマヨネーズと長芋を加えて全体にからめる。
- 5 器にごはんを盛り④をかける。上に柚子皮と三つ葉を飾る。

■ 【A】 ごまマヨネーズの材料

利久胡麻 ギャバ(GABA)	大さじ2
練りごま白	
豆乳	大さじ3
麦味噌	小さじ2
酢	小さじ2
マスタード	小さじ2
薄口醤油	小さじ2
にんにくすりおろし	1片(5g)
塩	少々

柚子皮	適宜
三つ葉	適宜