



みりんシロップを使った マグロのさっぱりユッケ

保存版

みりんシロップ

作り方の詳細は
こちら→

保存方法

常温保存…1～2週間

冷蔵保存…約3ヵ月

材 料

・本みりん……500cc

作り方

- 1 フライパンに本みりんを500cc入れ、弱火～中火の間で10分間火を通す。
※できるだけ灰汁は取り除く
- 2 10分経ちみりんの量が半分になったら火を止める。
- 3 粗熱が取れたら瓶(保存容器)に入れる。



マグロのさっぱりユッケ (2人分)

材料・調味料

- | | |
|---------------------|------------------|
| ・刺身用マグロの柵……1柵(130g) | ・米酢……………小さじ1 |
| ・醤油……………小さじ1 | ・味噌……………小さじ1 |
| ・みりんシロップ……………小さじ1 | お好みで |
| | ・白ごま、刻みネギ、青じそ、卵黄 |

作り方

- 1 刺身用のマグロの柵を食べやすく長細く切る。
- 2 切ったマグロをボウルに入れる。
- 3 調味料を全て入れ、しっかり混ぜたら完成。
お好みではありますが、白ごま、刻みネギ、青じそ、卵黄を添えて一緒に食べるのも大変オススメです。



今年最後は「みりんシロップ」と「マグロのさっぱりユッケ」の紹介です。このみりんシロップは砂糖よりも血糖値がなんと、1/7しか上がらない為血糖が上がりにくい分、体の負担がかなり減り良い事ずくしの糖分になります。

優しい甘さの中、コク深い美味しさなので、幅広い料理だけでなく飲み物やスイーツ作りにも最高です。そして、今回この「みりんシロップ」を使い「マグロのさっぱりユッケ」を作りましたよ！いつものマグロが品のある一品に大変身です。年末年始にもオススメです！是非、作ってみてくださいね！



ちびかばさんより



ちびかばクッキング

YouTubeチャンネル登録者数30万人超！

室蘭在住で1男1女の母。食材をムダにせず、簡単に、自由に楽しく！を心がけた料理レシピは、晩御飯にぴったりなものから、お弁当に最適な作り置きおかず、体に優しい低糖質レシピなど豊富。2021年2月に刊行された著書「手抜きじゃないよ、工夫だよ！かんたん自炊レッスン」(KADOKAWA)は、Amazonや全国書店にて好評発売中！



チャンネル登録はこちら



Go! ガス テナブル
室蘭ガス株式会社
<https://www.murogas.co.jp/>

室蘭市日の出町2丁目44番1号 ☎(0143) 44-3156



[ガス器具のご購入・おうちのお困りごとのご相談は]

室ガスサービス株式会社

室蘭市日の出町2丁目44番1号 ☎(0143) 45-6055

製作・印刷／株式会社日光印刷



2024年 12月号

保存版

ちびかばクッキング

みりんシロップの 作り方



家庭的な欧風料理の食堂がOPEN

食堂 miura

Let'sガス火でちびかばクッキング
～みりんシロップを使ったマグロのさっぱりユッケ～

今こそエネチェン！～灯油ボイラーからガスへ取替え～



食堂 miura



気軽に入ってお腹いっぱい食べてもらえる 家庭的な洋風食堂がOPEN

室蘭市幸町にイタリアンとフレンチの要素を取り入れた欧風料理を提供する「食堂 miura」が6月10日にオープンいたしました。

日替わりランチはハンバーグやパスタなどがあり、前菜・サラダもついているので満足すること間違いなしです。

夜の営業はもちろん、飲み放題ありの宴会コースもございます。食後に食べるデザートも絶品です。是非一度足を運んでお楽しみください。

▲ディナーのメニューも充実



▲ガトーショコラ

食堂 miura

〒051-0016 室蘭市幸町4-7

電話番号 / 0143-83-6135

営業時間 / 〈ランチ〉11:30~14:00 (LO13:30)

〈ディナー〉17:00~22:00 (LO21:00)

定休日 / 日曜日・祝日



Instagram



灯油ボイラーから

ecoジョーズ®

給湯も暖房も
これ1台!!

ecoジョーズ®

に変える人

増えてます!!

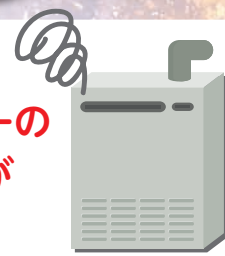
CASE1

灯油価格が
高くて困っている



CASE2

灯油ボイラーの
ニオイや音が
気になる



お悩み・不満を解決します!!

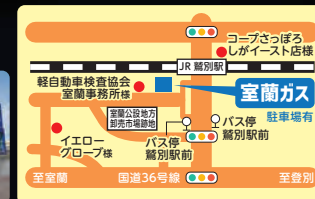
12月13日限定!!

エネチェンFriday!!

室蘭ガス社屋にてボイラーのご相談を受け付けてます!!

ボイラーが古くなってきた、エコジョーズに興味がある、直接話を聞いてみたいという方
どうぞお気軽にお越しください。

時間 9:00~12:00
13:00~19:00



今年1年の感謝をこめて
歳末大感謝セール! 2024

ガス機器のご購入・住まいの
お困りごとに関するご相談は
室ガスサービス株式会社まで

ホームページが
出来ました!
詳しくはこちらへ



2024年11月30日土~12月27日金

お気軽にお電話ください! TEL0143-45-6055

営業グループ家庭用チーム

お問い合わせ

TEL (0143) 44-3156

インスタ活動中!!

室蘭ガス
公式Instagram

