

お手軽とんぶり料理

納豆とんぶり

材料 とんぶり、納豆

さらにネギを加えたり、醤油を麺つゆに変えてもおいしく召し上がれます。

オクラとんぶり

材料 とんぶり、オクラ

オクラは軽く湯通しして小口切りにし、とんぶりと一緒に混ぜ合わせます。

とろるとんぶり

材料 とんぶり、山の芋(長芋でもOK)

山の芋を擦りおろし、とんぶりと一緒に混ぜ合わせます。

山の芋の食感を残したい場合は短冊切りにして混ぜ合わせます。

さらに、マグロのお刺身にかければマグロの山かけの出来上がりです。

キムチとんぶり

材料 とんぶり、キムチ

とんぶりと一緒に混ぜ合わせるだけ。

白菜のシャキシャキ感ととんぶりのモチモチ感を合わせてどうぞ。

豆腐とんぶり

材料 とんぶり、とうふ、ネギ、オクラ

とんぶりと一緒に、湯通ししたオクラを混ぜ合わせ豆腐にのせるだけ。

とんぶりをそのまま豆腐にのせるとこぼれてしまうので

粘り気のあるオクラと一緒に混ぜてから盛り付けます。

マヨネーズとんぶり

材料 とんぶり、マヨネーズ

マヨネーズと一緒に混ぜ合わせることで、とんぶりの粒がまとまり食べやすくなります。

さらにツナを混ぜることでおいしく召し上がれます。

その他、サラダのドレッシングにアクセントとしてとんぶりを混ぜてもよいです。