主とする魚介藻類名：カツオ　材 料（2人分）

カツオ …… 6〜8切れ
┌酒 …… 大さじ1
└塩、こしょう …… 少々
片栗粉 …… 適量
油 …… 適量
ご飯 …… 1合（150g）
にんじん …… 30g
もやし …… 50g
小松菜 …… 2株
塩 …… ひとつまみ
玉ねぎ …… 1/4個
厚揚げ …… 1/2枚
かぼちゃ …… 4切れ
葉ねぎ …… 適量
パプリカ …… 1/8
卵黄 …… 2個
[A]
しょう油 …… 小さじ1
鶏がらスープ（顆粒）…小さじ1
ごま油 …… 大さじ1
いりごま …… 小さじ1
にんにく …… 少々
[B]
しょう油 …… 大さじ1と1/2
酒 …… 大さじ1と1/3
砂糖 …… 大さじ3/4
みりん …… 大さじ1と1/3
ごま …… 小さじ1
コチュジャン …… 小さじ1

作り方

❶カツオは1cmの厚さのそぎ切りにし、塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
調味料［A］、［B］はそれぞれ混ぜ合わせておく。

❷にんじんは5cmの長さの千切り、玉ねぎは1cm幅、かぼちゃは5mmの厚さの薄切り、厚揚げは3cm角のサイコロ状に切る。葉ねぎは細かく小口切り、パプリカは7mm四方の色紙切りにする。

❸にんじんを約4分、もやしを約1分ゆでる。小松菜は約1分塩ゆでしてから水気をきり、5cmの長さに切る。

❹にんじん、もやし、小松菜をボウルに入れ、調味料［A］とあえてナムルにする。

❺フライパンに大さじ1の油をひき、かぼちゃと厚揚げを焼いていったん取り出す。次に玉ねぎを軽く炒め、この中に厚揚げをもどして、混ぜ合わせた調味料［B］を大さじ1と1/2だけ入れ、味をつける。

❻下味をつけたカツオに片栗粉を薄くまんべんなくつけ、多めの油をひいたフライパンで、中火でカリッとするまで焼く。フライパンの余分な油をふき取り、この中に残りの調味料［B］を入れ、タレを煮からめる。

❼どんぶりにご飯を入れ、その上に、カツオ、玉ねぎと厚揚げ、ナムル、かぼちゃ、パプリカ、ねぎをのせ、最後に卵黄をのせて完成。