

ごはんが進む!

かつおたたきの生姜焼き



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

かつおは厚切りにし、表面全体に焼き色が付く程度に焼くと、ふっくらと仕上がります。

材料(2人分)

かつおたたき	200g	A	みりん	大さじ2
薄力粉	大さじ1		酒	大さじ1
玉ねぎ	1/2個		醤油	大さじ1
油	大さじ2		砂糖	小さじ1
			おろし生姜	大さじ1/2
			小ねぎ	少々

- 1 玉ねぎは薄切りにする。
- 2 かつおはキッチンペーパーで水気をふき取り1.5cm幅に切り、薄力粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を熱し、玉ねぎ入れて透明感が出るまで炒め、端に寄せる。
- 4 **2**のかつおを入れ両面焼き色が付くまで焼く。
Aを加えて、とろみが付くまで煮詰める。
器に盛り付けて小ねぎを飾る。