

薬味をたっぷりのせて

かつおのさっぱり生姜焼き



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

豚肉で作る定番おかず「生姜焼き」をかつおで作りました。ポン酢しょうゆの味付けと生姜がかつおと相性バッチリ! 生魚が苦手な方でも、焼いてアレンジすることで美味しく召し上がれます。

材料(2人分)

かつお(冊).....	200g	A	ポン酢しょうゆ.....	大さじ3
玉ねぎ.....	1/2個		生姜.....	1片
みょうが.....	1個		砂糖.....	大さじ1
大葉.....	2枚		油.....	適量

- 1 かつおは1.5cm厚さに切る。
玉ねぎは7mm幅のくし切りにする。
大葉はせん切りにして水にさらす。
みょうがは斜め薄切りにし、生姜はすりおろす。
- 2 Aを混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎを炒める。
しんなりしてきたら、かつおを入れて両面焼く。
火が通ったら②を加え、全体に絡める。
- 4 皿に盛り、みょうがと大葉を飾る。