

まぐろのステーキ

調理時間 20分

《 材 料 》

まぐろ	200 g
下味	
塩・コショウ	少々
小麦粉	適量
サラダ油	適量
キャベツ	4枚
レモン	適量
パセリ	適量
ステーキソース	
トウバンジャン	小 1/2
濃口醤油	大 2
酢	大 2
砂糖	大 1/2
青ねぎ	2本
しょうが	1片
ゴマ油	少々

《 作り方 》

- ① まぐろに塩・コショウで下味をつけ両面に薄く小麦粉をつけます。フライパンにサラダ油を適量入れ熱し、まぐろの表面をサッと焼き、すぐに取り出します。
- ② キャベツは沸騰した湯に塩を入れて、サッと茹で、冷まして5mm幅に切って並べておきます。
- ③ 青ねぎはみじん切りに、しょうがは皮をむき、おろし金で卸し、トウバンジャン・濃口醤油・酢・砂糖・ゴマ油で合わせたソースを作り、まぐろの上からかけ、レモン・パセリを盛りつけいただきます。



【おいしさのヒミツ】

脂の少ないまぐろにゴマ油の入ったねぎソースがよく合います。

☆お料理上手メモ☆

まぐろに火を通し過ぎないことが大切です

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
115 kcal	12.3 g	4.0 g	6.7 g	1.5 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>