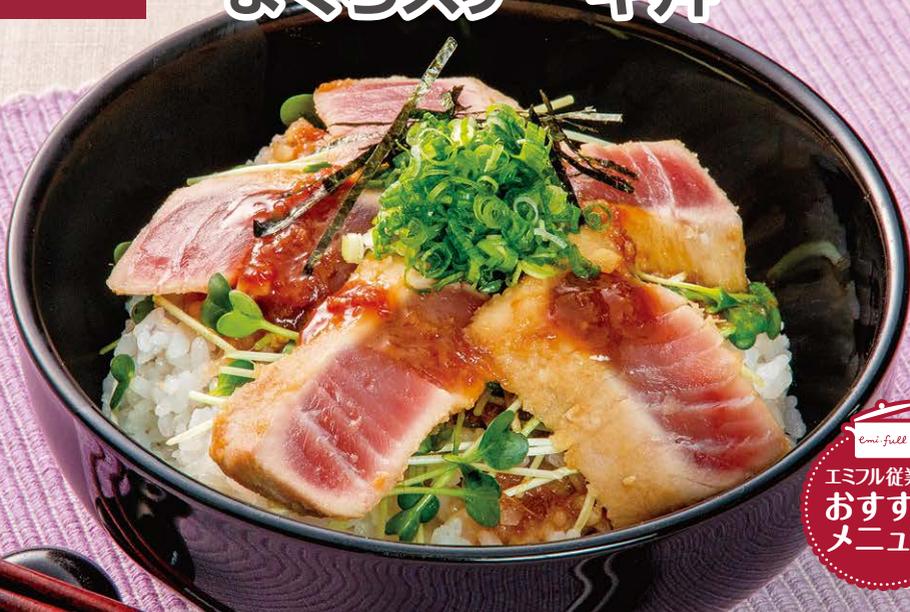


## ダイニングメニュー

バレンタインにちょっと豪華なメニュー

# まぐろステーキ丼



### ■材料〈4人分〉

まぐろ(刺身用)……………300g

〈漬け込みたれ〉

- ◆A しょうが(すりおろし)…小さじ1
- にんにく(すりおろし)…小さじ1/2
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ4

- 小麦粉……………少々
- ごま油……………大さじ1
- かいわれ大根……………1パック
- 青ねぎ(小口切り)……………2本分
- きざみのり……………適量
- ごはん……………2合分

### ■作り方…調理時間約15分(たれに漬け込む時間は除く)

- ①ボウルに漬け込みたれAを合わせ、まぐろを漬ける。
- ②かいわれ大根は3cmに切る。
- ③①のまぐろを漬け込みたれから取り出し、軽くキッチンペーパーでふき取り、小麦粉をつける。
- ④フライパンにごま油を熱し、③の全面をさっと焼いて取り出す。残った漬け込みたれを加え、ひと沸きさせる。
- ⑤器にごはんを盛りつけ、②のをせ、④のまぐろをそぎ切りにしてのせ、④のたれをかけ、青ねぎ・きざみのりを飾る。



- ・まぐろの中をレアにする場合は、漬け込む間冷蔵庫に入れ、冷たい状態で焼くと表面だけ焼き色がつきやすいです。
- ・まぐろの代わりにサーモンでもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 467 kcal

