



写真はイメージです

## いつもの“かつおのたたき”も黒こしょうのピリ辛とにんにくの香ばしさに新鮮!! かつおのたたき黒こしょう風味

### 材 料 (4人分)

かつお(刺身用).....	1節(350g)	
粗びき黒こしょう.....	適量	
ごま油.....	大さじ1・1/2	
にんにく.....	2~3片	
A	ぼん酢しょうゆ.....	大さじ4
	にんにく(すりおろす).....	1片
	ごま油.....	小さじ1
	粗びき黒こしょう.....	少々
レタス.....	4枚	
貝割れ菜.....	1パック	
ミニトマト.....	8個	
大葉.....	適量	

### 作り方

1. かつおは表面全体に黒こしょうをまんべんなくまぶして10分程おく。
2. にんにくは薄切りにする。
3. フライパンにごま油を熱して2を炒め、油を残してとりだす。
4. 3に1を入れて表面全体を強火で焼き、すぐに氷水にとって粗熱を除き、水気を拭いて冷蔵庫で冷やす。
5. Aを混ぜ合わせてタレを作る。
6. レタスはせん切りにし、貝割れ菜は根元を除いて半分に切り、一緒に冷水に放してパリッとさせ、水気をきる。
7. 器に大葉を敷いて4を食べやすく切って盛り、3のにんにくのをのせ、6をつけ合わせて5を添える。