



※写真はイメージです。

にんにくとバジルの香りが食欲をそそります！

かつおのバジル風味オリーブ油焼き

材 料（4人分）

かつお(刺身用さくどりまたは刺身)…400g

A [塩・こしょう ……各少々
白ワイン ……大さじ2
スナップえんどう ……10個
ミニトマト ……8個

B [にんにくのすりおろし ……2片分
オリーブ油 ……大さじ5
パン粉 ……1カップ
乾燥バジル ……小さじ1/2~1
塩 ……小さじ1/2
こしょう ……少々

塩・バター ……各少々

作り方

1. かつおはさくどりの場合は5~6mm幅に切ってAをまぶす。
2. スナップえんどうは塩を加えた熱湯で2分程ゆで、水に放して水気をきり、斜め半分に切る。
3. ミニトマトはヘタを除き、半分に切る。
4. Bを混ぜ合わせる。
5. 耐熱器にバターを塗って4を少々敷き、1を並べて2と3を添え、残りの4をかけてオーブントースターで10~13分程焼く。