



※写真はイメージです。

香ばしさをレモンで仕上げる本格レシピ

かつおの焦がしにんにくしょうゆステーキ

材 料 (2人分)

かつお刺身用(さく).....	180g
にんにく.....	1片
オリーブ油.....	大さじ1
しょうゆ.....	大さじ1
ポッカレモン100.....	適量

作り方

1. フライパンににんにくとオリーブオイルを熱し、にんにくの香りが出たら一旦取り出しておく。
2. 1のフライパンで、かつおをさくのまま強火でさっと焼きつける。
3. 2にしょうゆを加えて、香ばしい香りが立つ程度に中火～強火でかつおに絡める。
4. かつおを取り出し、ひと口大に切る。
5. 皿に4のかつおを盛り付け、にんにくをちらし、フライパンに残った焦がししょうゆをかける。ポッカレモンを仕上げにかける。