



※写真はイメージです。

かつおのうま味と大葉みその香りで初夏のおいしさを食卓に！ かつおの大葉みそ焼き

材 料 (4人分)

かつお(刺身用)……1節(350~400g)

大葉 ……………16~20枚

A [みそ……………大さじ3
砂糖・みりん ……各大さじ1/2

サラダ油 ……………大さじ1・1/2

つけ合わせ

冷凍ミックスベジタブル ……1カップ

きゅうり ……………1本

マヨネーズ ……………大さじ2

塩・こしょう ……………各少々

作り方

1. かつおは5~6mm幅に切り目を入れ、次の切り目で切り離し、16~20切れ用意する。
2. まな板に大葉を並べて混ぜ合わせたAを等分にのせ、半分に折って1にはさむ。
3. ミックスベジタブルはゆでて解凍し、水に放して冷まし、水気をきる。きゅうりは1cm角に切る。
4. 3を合わせてマヨネーズと塩、こしょうであえる。
5. フライパンにサラダ油を熱して2を両面強火でサッと焼き、器に盛って4を添える。