



※写真はイメージです。

いつもとはひと味変えて! 洋風アレンジ

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
 ミントマト……………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. ミン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。