

食材2つだけ!

メカジキ

×

ズッキーニ



調理時間

15分

ガリ бата味でお箸がススム

## メカジキのガリ батаソテー

材料 (2人分)

メカジキ(切り身) …… 2切れ

ズッキーニ …… 1本

○ポン酢 …… 大さじ2

○しょうゆ …… 大さじ1

○みりん …… 大さじ1/2

○にんにくチューブ …… 2cm

○バター …… 10g

塩・こしょう …… 少々

サラダ油 …… 小さじ2

### 1 材料を切る

ズッキーニは1cmの輪切りにする。メカジキは食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。

### 2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、メカジキ、ズッキーニを入れて焼き色がつくまで炒める。○を入れて全体を炒め合わせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索