

食材2つだけ!

かつお

×

長ねぎ



調理時間

15分

コクあるソースがおいしさの決め手

かつおステーキねぎだくソース

材料 (2人分)

かつお(刺身用) …… 200g

長ねぎ …… 1本

○しょうゆ …… 大さじ2

○酒 …… 大さじ1

○みりん …… 大さじ1

○にんにくチューブ …… 1cm

塩・こしょう …… 少々

オリーブオイル …… 大さじ1

バター …… 10g

1 材料を切る

長ねぎはみじん切りにする。かつおは1.5cmの厚さに切り、塩・こしょうをふる。

2 焼く

フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、かつおを両面焼き色がつくまで焼く。一旦火を止め、フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取る。○と長ねぎを入れて火にかけ、ソースを作る。

3 仕上げ

長ねぎがしんなりしてきたらバターを入れて溶かし、火を止める。皿にかつおを盛り付け、長ねぎソースをかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索