



カツオのんにくしょうゆ焼き

強火で仕上げてカツオのしっとり感を残して
★☆☆

カロリー	315kcal
季節	秋レシピ 梅雨レシピ 夏レシピ
食材	魚 野菜
効能	冷え むくみ のぼせ 疲れ ストレス 便秘 貧血
体質	気虚 血虚 瘀血 水毒 陽虚

材料【2人分】

*下ごしらえ

かつおは一口大に切って、<下味>をからめる。

にんにくの芽は3cmに切る。

にんにくは皮をむいて薄くスライスする。

*材料

かつお：200g

<下味>

酒：大さじ1

しょうゆ：少々

土ショウガ（すりおろし）：小さじ1/2

にんにくの芽：40g

にんにく：1片

サラダ油：大さじ1

小麦粉：適量

酒：大さじ1

しょうゆ：小さじ1

みりん：小さじ2

作り方

- 1 フライパンにサラダ油とにんにくを入れて炒める。
- 2 かつおに小麦粉をつけて、①に続いて焼く。
- 3 にんにくの芽を加えサッと炒めたら、酒、しょうゆ、みりんを加え、味を絡める。