

めばちまぐろのステーキ

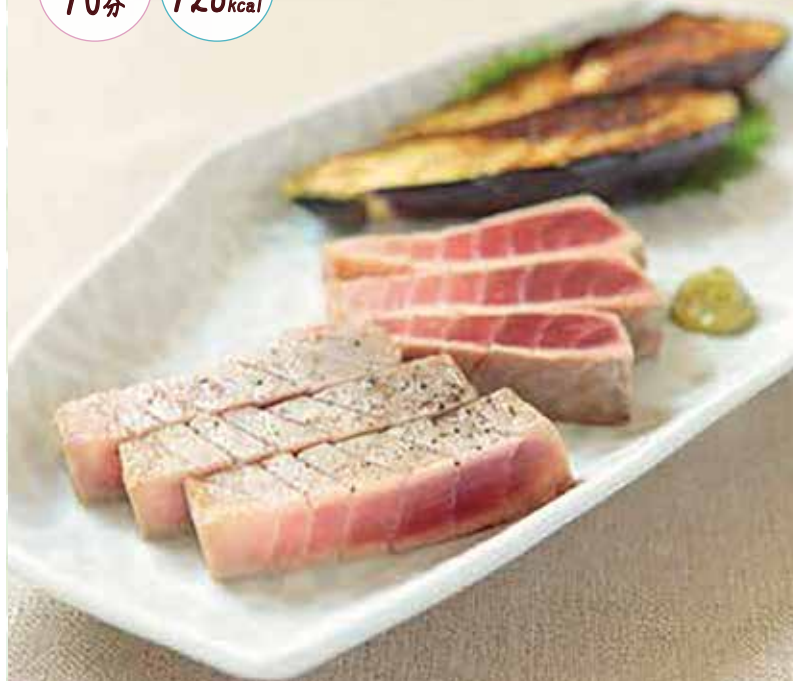
お肉のステーキにも負けない美味しさ。お好みのソースでいただくのもおすすめ。

調理時間

10分

1人当り

126kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (1人分)

- ・めばちまぐろ 刺身用 …………… 200g
- ・なす …………… 2本
- ・塩・黒こしょう …………… 適量
- ・わさび …………… 適量
- ・オリーブオイル …………… 適量

●作り方

- ① まぐろは塩、こしょうをして5分ほどおく。
- ② なすはたて半分に切って、切り口に斜めに切り目を入れる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、なすの切り口を下にして焼く。焦げ色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。塩、こしょうをして取り出す。
- ④ 同じフライパンにオリーブオイルを中火で熱し、まぐろを焼く。片面10秒ほどで全面を焼いて取り出す。
- ⑤ ④を切ってなすとともにさらに盛り、わさびを添える。

POINT① 表面をさっと焼きつけて中はレアに仕上げます。にんにくしょうゆソースや玉ねぎソースもおすすめ。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理研究家 荒木典子

お魚かんたんレシピTOPへ戻る