



鰹のガーリックステーキ ～サラダ仕立て～

カツオは鉄分をはじめ良質なタンパク質なども豊富です。初カツオは、戻りカツオに比べて脂肪が少なくあっさりとした味わいなので、ステーキなどもおすすめです。

【材料】

カツオ	1 冊
にんにく	2 片
小麦粉	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 2
醤油	大さじ 2
みりん	大さじ 1
粒マスタード	大さじ 1
バター	10g
お好みのサラダ	適量

【作り方】

1. カツオはひと口大に切り、塩(分量外)を振って小麦粉をまぶす。ニンニクはスライスする。
2. フライパンにオリーブオイルとニンニク(1)を入れて火にかける。ニンニクはカリッと揚がったら取り出し、続いてカツオ(1)の両面を焼く。
3. カツオは焼けたら取り出し、フライパンにバター、醤油、みりん、粒マスタードを入れてひと煮立ちさせる。
4. サラダとカツオを盛り付け、ニンニクを散らし、ソース(3)を添える。