



Fresh Seafood!
めばちまぐろのステーキ

Mebachimaguro

～めばちまぐろ～

お肉のステーキにも負けない美味しさ。
にんにくしょうゆソースや玉ねぎソース
でいただいても美味しい。



調理時間
10分

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

Fresh Seafood!
めばちまぐろのステーキ

126 kcal(1人分)

調理時間 10分

材料 (2人前)

めばちまぐろ 刺身用) …… 200g
なす …… 2本
塩 …… 適量
黒こしょう …… 適量
わさび …… 適量
オリーブ油 …… 適量



作りかた

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、切り口にななめに切り目を入れる。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、なすの切り口を下にして焼く。焦げ色がついたら裏返し、ふた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油を中火で熱し、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を切つてなすとともに皿に盛り、わさびを添える。



Point/
素面をガッツと焼きつけて
中はレアに仕上げます。

料理 料理研究家 荒木典子 © 東信水産株式会社