

かつおのタタキとたっぷり野菜の柚こしょうポン酢添え

お仕事帰りの忙しい夕食に・・・



材 料 1人分

かつおタタキ・・・40g(4～5切れくらい)
大根・・・・・・・・・・・・・・・・40g
人参・・・・・・・・・・・・・・・・30g
青じそ・・・・・・・・・・・・・・1枚
乾燥にんにくスライス・・・・・・3枚

ポン酢(市販品)・・・・・・・・・・適量
柚こしょう(練りタイプ)
・・・・・・・・・・小さじ1(好みに合わせて)
油・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
ミニトマト・・・・・・・・・・・・3個
レモン・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① かつおのタタキを一口大に切り、大根と人参は長さ4cmほど細めの短冊に切る。
- ② ミニトマトは、1/4の大きさに切り、レモンはスライスにして適当な大きさに切る。
- ③ 青じそは洗ってせん切りにする。(天盛り用)
- ④ 熱したフライパンに油をひいて乾燥にんにくを入れ弱火で炒める。きつね色に変わったら取り出す。
- ⑤ ポン酢に柚こしょうを好みに合わせて混ぜ入れ、たれをつくる。
- ⑥ かつおのタタキ、野菜を器に盛り④の炒めたにんにくを散らし、柚こしょうポン酢をかけてざっくり混ぜ合わせていただく。

*柚こしょうのピリツとした辛さとにんにくが食欲を増進させます。