



5/29(水) かつおのレアステーキ

(材料)

かつお (たたき)
かいわれ
にんにく
バター
醤油
オリーブ油

- ① フライパンにオリーブ油を温め、弱火でにんにくの香りを出す。焼き色が付いたら取り出しておく。
- ② ①のフライパンでかつおのたたきの表面を焼き直す。
- ③ 取り出して食べやすい大きさに切り、皿に盛る。
- ④ 同じフライパンにバターを入れて焦がすくらいに温め、醤油を少々足す。
- ⑤ 皿にかいわれを敷き、かつおを乗せ、④をかける。①のにんにくも乗せる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。