

今月のレシピ

5月の旬を楽しみながら、健康に必要な栄養素を取り入れましょう

かつおのガーリック焼 マスタードソースかけ




◆材料（2人分）

材 料	分 量
かつお（刺身用）	160 g
ニンニク	1片
オリーブ油	6 g
しょうゆ	18 g
日本酒	10 g
みりん	8 g
粒マスタード	大さじ1杯
玉ねぎ	100 g
ブロッコリースプラウト	10 g
ミニトマト	40 g

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りし、5分ほど水にさらしたら、ザルにあげて水気をしぼる。
- ② ブロッコリースプラウトは洗って根を切る。
- ③ ニンニクは薄切りする。
- ④ フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱火で熱し、焼き色がついたら取り出しておく。
- ⑤ フライパンにかつおを入れ、各面を30秒ほど焼く。全体に焼き色がついたら、まな板に取り出し、厚さ1cmに切る。
- ⑥ フライパンにニンニクを戻し、[★]の調味料を加え、加熱してマスタードソースを作る。
- ⑦ 皿に①の玉ねぎを敷き、ブロッコリースプラウトを散らし、⑤のかつおを並べる。
- ⑧ マスタードソースをかけ、ミニトマトを添える。

 かつおの旬は1年に2回。5月から6月の初がかつお、9月から11月の戻りがつおがある。良質たんぱく質とビタミン、ミネラルが非常に多く、EPA・DHAも豊富です。