

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

めばちまぐろのレアステーキ



材料

めばちまぐろ(生食用)	1パック
塩	まぐろの重量の1.5%
粗挽き黒こしょう	適宜
オリーブ油	小さじ1
バルサミコ酢	大さじ3
しょうゆ	小さじ1/2
付け合せ野菜	お好みで

作り方

1. まぐろに重量の1.5%の塩をふる(焼く直前に)
2. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、マグロをレアに焼く。
3. 小鍋にバルサミコ酢と醤油を入れ、とろみがつくまで煮詰ソースにする。
4. 皿にまぐろを盛り付け、粗挽き黒こしょう、煮詰めたソースをかけて完成。

【ポイント】

- ・バルサミコ酢がなければしょうゆだけでもかまいません。このソースは豚や牛のステーキにも使えます。粗挽き黒こしょうは焼く前にふると焦げて苦味がでるので盛り付けてからがおすすめです。

こちらのQRコードからスマートフォンでもレシピを確認いただけます!!

