

「おいしい寮めし」

今週のおすすめレシピ

著者 福本健一 監修



現サンベルクス陸上部管理栄養士

生かつおのフライパンたたき

～ いつものサラダを変えてみませんか？ ～
～ レタスの上に乗つけて食べてみてください。～

青じそトマトソースが決め手?!



材料

生かつお	1冊
塩	ひとつまみ
オリーブ油	小さじ2
＜青じそトマトソース＞	
青シソ	1束
トマト	2個
フライドガーリック	大さじ2
ポン酢	大さじ3
EVオリーブ油	大さじ1

作り方

- 1.かつおに塩をふって10分ほどおく。
- 2.青じそは細かく切り、トマトは皮を湯むきして角切りしてボウルに入れ、ポン酢とEVオリーブ油を加えて全体をよく和える。
- 3.フライパンにオリーブ油をいれて強火にかける。
- 4.かつおの表面全体をさっと焼いて取り出す。
(氷水にはとらない)
- 5.食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、青じそトマトソースを上からかけてフライドガーリックを散らして完成。

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!!

