

元気な体を作るレシピ

まぐろのこしょうステーキ

～ポン酢ソースかけ～

管理栄養士のレシピ No.126



1人分 エネルギー153kcal たんぱく質21.0g 塩分1.1g

まぐろは高たんぱくで、低脂質な赤身です。良質なたんぱく質を摂取することで、筋肉量維持や増加を期待できます。また、疲労回復に役立つタウリンやビタミンB群も豊富に含まれています。

涼しい季節になり、生ものの購入もしやすくなる季節となりました。ピリッとしたこしょうのアクセントが楽しめる1品のご紹介です。

材料（2人分）

まぐろ（刺身用）	150g
好みのレタス	20g
カリフラワー	30g
オリーブ油	小さじ2
粗びきこしょう	適量

まぐろの刺身は柵または切り身、お好みに合わせてお選びください！
今回はレア感を楽しむことのできる柵を使用しています。



下味

● 料理酒	小さじ1/2	A ポン酢しょうゆ	小さじ2
● 醤油	小さじ1/2	A 白だし	小さじ1
● みりん	小さじ1/3	A 水	小さじ1

作り方（調理時間15分）漬ける時間を含まない。

- ①まぐろを●に漬けて10分以上おく。
- ②レタス・カリフラワーを洗い水気をきる。
カリフラワーは小房に切り分け、耐熱皿に並べ500Wの電子レンジで2分弱加熱する。
- ③①のまぐろの水分を軽く拭き取り、粗びきこしょうを全体にまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、まぐろの表面を焼く。
粗熱が取れたら好みの厚さに切る。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、500Wの電子レンジで1分加熱する。
- ⑥④と野菜を盛り付けて、⑤をかけて完成。

身の色が2mm程変化したら別の面を焼くのがコツです！

