

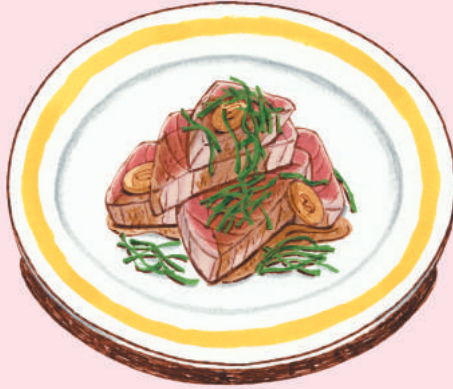


## ゲンキ レシピ

# カツオのガーリックソテー

○調理時間：15分 ○エネルギー：約200kcal  
○塩分量：約1.3g

## 旬の戻りカツオで良質なアミノ酸を



カツオはDHAやEPAだけでなく、魚の中でも高タンパクで良質なアミノ酸を豊富に含んでいます。良質なアミノ酸は筋肉を作るのに欠かせない栄養素です。戻りカツオは脂がのっているので、そのままわさびしょうゆで食べるのもおいしいのですが、ときにはひと味変えて、旬の味をたくさん楽しみましょう。

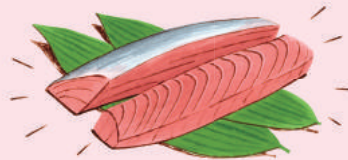
### 材料(2人分)

- カツオ(刺身用)…小1冊
- ショウガ…1/2かけ
- 大葉…2枚
- ニンニク…1かけら
- しょうゆ…大さじ1
- オリーブ油…大さじ1
- 酒…大さじ1

### 作り方

- ① ニンニクは薄切りにして、フライパンにオリーブ油を入れ、じっくり炒める。
- ② 香りが立ってきたらニンニクを取り出して、カツオを焼く。1つの面が2~3mm程度まで火が通ったら面を変えて、表面全体を焼く。
- ③ 焼けたカツオは1cmの厚さに切って皿に盛る。
- ④ フライパンにニンニクを戻し、おろしたショウガ、しょうゆ、酒も加えて加熱し、③のカツオにかける。  
大葉の千切りを飾る。

カツオの切り身は  
赤色が鮮やかなものが新鮮



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

~ MEMO ~