



マリーンズ・食育 キッズボールパーク

supported by 北辰水産



今回のおすすめおさかなレシピ 🐟

カツオのたたき にんにくポン酢

【材料】

- ・生カツオ (刺身用・柵) / 1 柵 (約 250g)
- ・塩コショウ / 少々

【材料】<にんにくポン酢だれ>

- ◎ポン酢/大さじ1.5
- ◎オリーブ油/大さじ1
- ◎にんにく/1片
(お好みで)
- 万能ねぎ、ブロッコリースプラウト等/適量

【作り方】

- ①にんにくをすりおろし、◎を混ぜ合わせて、にんにくポン酢だれを作っておく
- ②カツオに塩コショウを軽く振りかけてから約 10 分おき、
キッチンペーパーで水分を拭き取る
- ③フライパンに油を引かず、カツオの表面を軽く焼き付ける
- ④カツオの表面を軽く焼いたらフライパンから取り出し、
冷ましてからお好みの厚さに切り分ける
- ⑤器にスライスしたカツオ、お好みで万能ねぎ、ブロッコリースプラウト等を
盛り付け、にんにくポン酢だれをかけて完成！

マリーンズ・食育キッズボールパーク supported 北辰水産 では
地域とのつながりを深めながら子どもたちへ“おさかな食育”の大切さを伝えていきます。

Instagram さかなめし _ 北辰水産

健康づくりに欠かせないおさかなレシピをご紹介中！
ぜひインスタグラムをご覧ください 🌐



Instagram



通販サイト