

まぐろの黒こしょうソテー・アボカドソース野菜の焼き浸し

🕒 調理時間: 15分

1人分の野菜摂取量<125g>

🌿 材料 (2人分)



マグロ	120g
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
ブラックペッパー	適量
【A】	
アボカド	1/4個
レモン汁	小さじ1
ゆず胡椒	小さじ2/3
【野菜の焼き浸し】	
万願寺とうがらし	4本
れんこん	100g
長ねぎ	1/2本
【B】	
だし	150cc
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

🌿 作り方

1. ビニール袋にしょうゆ、みりん、マグロを入れて軽く揉み込み、約15分おく。漬け込んだマグロの表面にブラックペッパーをなじませる。
2. 【A】を作る。アボカドはボウルの中でフォークなどでつぶしてペースト状にする。そこに、レモン汁、ゆず胡椒を入れてしっかり混ぜる。
3. 万願寺とうがらしは適当な大きさに切り、れんこんは皮をむいて5mm厚さ、長ねぎは4cm長さに切る。
4. 鍋にれんこん、水50cc入れてフタをし中火で加熱する。ペーパーシールがかかれれば弱火にして柔らかくなるまで茹でてザルにあげる。(約5分)
5. 鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、クッキングシートを敷いて、万願寺とうがらし、れんこん、長ねぎを入れてフタをして弱火にする。全体に焼き色がつけばクッキングシートをはずし、【B】を加えて再びフタをし、ペーパーシールがかかれれば弱火にして2分加熱し、煮汁ごとボウルに移して冷ます。
6. 5の鍋をさっと洗い、フタをして中火で加熱する。水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、クッキングシートを敷いて、マグロの表面全体を焼き色をつける。
7. 6のマグロを食べやすい大きさにカットする。器にマグロ、2の【A】、5の【野菜の焼き浸し】を彩りよく盛りつける。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を1.0gにおさえています。
- ◆万願寺とうがらしの代わりにピーマン3個でもよい。