

カロリー
1人分
340Kcal

調理時間
40分

材料
2人分



カジキマグロの照り焼き

材料

カジキマグロ・・・2枚
しょうゆ・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
油・・・少々
＜付け合わせ＞
いんげん・・・60g
いりごま・・・5g
しょうゆ・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1

作り方

- ① しょうゆ、砂糖、酒、みりんを混ぜ合わせる
- ② カジキマグロを①に入れ、30分漬けておく
- ③ フライパンに油をひき、漬けておいたカジキマグロを中火で両面焼く
いんげんを茹でる
- ④ 茹で上がったいんげんを、ごま、砂糖、しょうゆで和える
- ⑤ カジキマグロといんげんを盛りつけて完成



豆知識

生活習慣病の予防に有効なカリウムやリンを多く含んでいます。カジキマグロの中でも、メカジキだけ、ビタミンAが多く含まれており、これは「目のビタミン」とも呼ばれ目に必要不可欠なロドプシンという物質を作るのに重要な働きをしています。

Point

漬け込んだ魚は15分後に一度ひっくり返して味がしみこむようにしてください。