

カテェネ 農食ツアーリズム 「まぐろ」を使ったレシピ



まぐろの ガーリックステーキ タコス風

まぐろステーキに
アボカドとトマトを添えた
ヘルシーなタコス風



●おいしく作るポイント●



POINT 1

まぐろにしっかりたれをしみ込ませたい場合は半日以上、冷蔵庫で寝かせます



POINT 2

中まで火が通らないように強火で焼いてレアに仕上げます

〈材料（2人分）〉

- まぐろ（刺身） 1サク（200g）
- アボカド 1/2個
- 玉ねぎ 1/2個
- マヨネーズ 大さじ1.5
- にんにく 2片
- オリーブオイル 大さじ1
- ごはん 適量
- トマト 1/2個
- 黒こしょう 適量

たれ

- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ1

〈作り方〉

1. たれの材料を混ぜ合わせたビニール袋に、まぐろを入れて1～2時間冷蔵庫で寝かせる(point1)
2. アボカドソースをつくる。皮と種を取り除いたいたアボカド、みじん切りにした玉ねぎ、マヨネーズを混ぜておく
3. にんにくは薄切りにしてオリーブオイルと共にフライパンに入れ、カリカリになるまで弱火で熱し、取り出す
4. 1のまぐろをビニール袋から取り出し、水気を拭き取ったら、強火で熱したフライパンで焼き色がつくまで両面を焼いて取り出す(point2)。粗熱を取って1cm幅に切り分ける
5. 皿にごはんを盛り付け、角切りにしたトマトを散らしたら、4のまぐろを並べて2のアボカドソースをかける。3のにんにくを散らし、黒こしょうを加える