

かつおのバスク風

野菜から出る自然の甘みが、かつおをより一層美味しく仕立てます。

調理時間

15分

1人当り

327kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料（1人分）

- | | | | |
|----------------|------|----------------|------|
| ・かつお(刺身用)..... | 250g | ・にんにく..... | 1かけ |
| ・ベーコン..... | 3枚 | ・ブイヨンキューブ..... | 1/4個 |
| ・玉ねぎ..... | 1/2個 | ・塩・こしょう..... | 適量 |
| ・パプリカ..... | 1個分 | ・オリーブオイル..... | 適量 |
| ・トマト..... | 1個 | ・イタリアンパセリ..... | 適量 |

●作り方

- ① かつおは1cm幅に切り、塩、こしょうをしてオリーブオイル大さじ1/2をまぶしておく。
- ② ベーコンは細かく切り、玉ねぎは薄切り、パプリカは横半分に切って薄切りする。トマトは種をとってざく切りにし、にんにくは包丁の背でつぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイル小さじ1を強火で熱し、かつおを焼く。焦げ色がついたら裏側も同様に焼いていったん取り出す。
- ④ 同じフライパンにオリーブオイル小さじ1を熱し、ベーコン、にんにく、玉ねぎをくったりするまで炒めてからトマトとパプリカを加えて炒め、水分が出たらブイヨンキューブを加え、蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調え、かつおを戻し入れてオリーブオイル大さじ1をまわしかけて蓋をして2分ほど蒸し煮にする。
- ⑥ 皿に盛ってパセリを散らす。



POINT① かつおは軽く焦げ色がつくまで焼いて、いったん取り出す。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理研究家 荒木典子

お魚かんたんレシピTOPへ戻る