

マグロとトマトのんにくソテー

1人分 161 kcal



材料(2人分)	
マグロ(赤身)	150g
塩	小さじ1/4
あらびき黒こしょう	少量
トマト	1個(150g)
おくら	6本(50g)
青じそ	4枚
にんにくみじん切り	1かけ分
オリーブ油	小さじ2
(a) しょうゆ・酒	各大さじ1/2

作り方

マグロは水気をふき、塩、こしょうを全体にふる。
トマトはヘタを除いてくし型に切り、斜め半分に切る。
オクラはがくの部分を包丁でむき除き、塩少量(分量外)をまぶしてこすり、洗って縦半分に切る。
しそはせん切りにし、水にさっとさらして水気をふく。
フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら、汁気をふいた と を加えてマグロの表面を焼く。
を加えて炒め、(a)を加えて手早く炒めて火を消す。
器に盛り、 をのせる。