

レシピ

美肌レシピ

まぐろのゴマステーキ

まぐろは高たんぱく、低カロリーな食材。タウリンは、肝臓の排泄作用を高めます。



作り方

- 〈1〉まぐろは、塩、こしょう、薄口醤油で味をつけておきます。
- 〈2〉〈1〉に小麦粉、卵白、ゴマをつけてフライパンにオリーブオイルを入れ表面を焼きます。
- 〈3〉小鍋にわさびポン酢ソースの材料をあたためます。
- 〈4〉〈2〉が焼ければスライスし〈3〉、ベビーリーフを添えます。

材料 2人分

まぐろ(お刺身用さく)	120g
塩・こしょう	適量
薄口醤油	小s1
小麦粉	適量
卵白	1個分
ゴマ(白・黒)	各大s1
ベビーリーフ	適量
オリーブオイル	大s1/2

〈わさびポン酢ソース〉

ポン酢	大s2
わさび	小s1/2
バター	5g