

鰹のたたき

食欲のない時でもさっぱりと！

ジャンル

和食

鰹のたたき

材料

DYポン酢
かつお
荒塩
油
大根
人参
紫キャベツ
カイワレ
レタス
にんにく

作り方

1、かつおのさくに荒塩をふって手で全体にすり込む。フライパンに油大匙2を熱し、かつおを皮目から入れて強火で焼き、こんがり焼き色がついたら転がして、全体に焼き色をつける。
2、1を氷水にとり、熱がとれたらすぐに引き上げて水気をふく。
3、カイワレ以外の野菜は極千切りにし、冷水に1分程放ち、シャキッとさせる。
4、かつおを食べやすい厚さに切り、バットなどに並べてポン酢をかけ、手で叩いてなじませる。
5、お皿に野菜を敷き、鰹を乗せてカイワレを盛りつけ、スライスしたにんにくを添えて、出来上がり。

調理時間

4分

分量

4人分

製品番号・製品名



季節

商品部類

醤油・ポン酢

04390 DYポン酢