

食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



まぐろのサイコロステーキ



材 料 (2人分)

まぐろ(角切り).....	200g
バター.....	10g
焼肉のたれ.....	大さじ2

作 り 方 (調理時間 約10分)

- ① フライパンに油をひいて熱し、まぐろを入れる。
中火でフライパンを揺らし、転がしながら焼く。
- ② まぐろに火が通ったら弱火にし、焼肉のたれを絡める。
- ③ 火を止め素早く盛り付けたら、熱いうちにバターをのせて完成。



簡単スピードメニュー★野菜などを付け合わせれば彩り鮮やかに♪