



Aji Sote (アジ ソテー)

【材料:4 人分】

鰹 4 匹分

塩・こしょう 適量

しょうゆ 小さじ 2

酒 小さじ 2

オリーブオイル

大さじ 2

【ソース】

ミニトマト (赤・黄)
各 3 個

玉ねぎ 大さじ 2

酢 大さじ 2

オリーブオイル

大さじ 2

塩・こしょう 少々

【作り方】

①鰹を半分に切り、塩・こしょう、しょうゆ、酒で味付けをする。

②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鰹の両面をこんがり焼く。〈できあがり〉

③ミニトマトは輪切り、玉ねぎはみじん切りにして、酢、オリーブオイル、塩・こしょうで味付けをする。

④器に鰹をのせ、③を上にかける。