

かじまのバーベキュー焼き



◎材料(4人分)

- かじまぐろ…4切
- しょうがチューブ…3cm
- 長ねぎ…1/2本
- りんご…1/4個
- 濃口醤油…小さじ2
- 味噌…小さじ1
- トマトケチャップ…小さじ1
- みりん…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/2
- 顆粒和風だし…小さじ1
- 油…適量

◎作り方

- ① ねぎはみじん切り、りんごは皮を剥き芯をとってすりおろします。
- ② Aの調味料とりんごとねぎを鍋に入れ、ひと煮立ちさせたらソースの出来上がりです。
- ③ ボールにかじまぐろとしょうがを入れ混ぜ合わせます。
- ④ 油の熱したフライパンでかじまぐろを焼きます。
- ⑤ 焼いたかじまぐろの上に②で作ったソースをかけて出来上がりです。

ぜひお家で
作ってみてください♡

