

ここがポイント！



疲労回復に役立つ魚 No.1 ☑

マグロやカツオ、鶏の胸肉などには疲労を軽減する成分「イミダペプチド」が多く含まれていますが、中でもカジキマグロの含有量はダントツ！お疲れ気味の時にいかがでしょうか？

材料 2人前

カジキマグロ	2切
塩コショウ	適量
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
大根おろし	
柚子またはレモンの皮	
刻みネギ	
ポン酢	

作り方

1. カジキマグロは塩コショウし、小麦粉を薄くはたいてサラダ油で両面を焼き、皿に盛る。
2. ①に軽く水気を切った大根おろしをのせ、千切りにした柚子の皮、刻みネギをちらし、ポン酢をかけていただく。(柚子の果汁を足すとより一層爽やかです)

私の工夫