

ここがポイント！



定番の照焼きやポン酢に飽きた方には是非オススメです！

ウイスキーの香りはそれほど強く残らないので子供さんでもOK。

(ウイスキーが苦手な方は赤ワインでも美味。)

オリーブオイルで和えたキャベツとよく合います。

材料 2人前

カジキマグロ	2枚分
塩、胡椒	適量
カレー粉	少々
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1弱
ウイスキー	大さじ1
ケチャップ	大さじ2.5
ソース	小さじ2

作り方

1. カジキマグロは味が絡みやすいように一口大に切り、塩胡椒、隠し味にカレー粉を振る。
2. ①に小麦粉をまぶしてオリーブオイルで焼く。
3. ②の油をペーパーで拭きとり、混ぜておいたウイスキー、ケチャップ、ソースを絡めて出来上がり。

キャベツはサッと茹でてザク切りにし、オリーブオイル、塩少々、レモンで合える。

私の工夫