

味付けなまり節



調理時間 35分
カロリー 346kcal

材料 (2人分)

生食用かつお	300g
塩	少々
(A)	
酒	100ml
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
生姜(薄切り)	1片分
しその葉	4枚
赤玉ネギ	1/2個
生姜醤油	適宜

作り方

- 1 かつおは塩をして、しばらく置き、水気を取る。
- 2 ココットダッチオーブンに(A)を入れ(1)を入れて蓋をし、グリルに入れる。
- 3 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱する。
- 4 しその葉と赤玉ネギのスライスを添え、生姜醤油でいただく。