

メカジキとホウレンソウ
「寒締め吾郎丸®」のソテー

ホウレンソウのレシピ



ホウレンソウ「寒締め吾郎丸」の甘みと
トマトの酸味が食欲をそそる

材料 (2人分)

メカジキ (切り身)……………3切れ
ホウレンソウ「寒締め吾郎丸」……………1/2袋
トマトペースト…150ml ツナ缶……………1個
ニンニク……………1片 バター…1片(約10g)
塩コショウ……………少々 オリーブオイル…少々

下ごしらえ

- ホウレンソウ「寒締め吾郎丸」は根元が甘くておいしいので、ぎりぎりまで根を切り落とす。
- ホウレンソウの根元に付いている汚れは、十字の切り込みを入れて、流水を当ててもむように洗っておく。
- ツナ缶は油を切って、メカジキには塩コショウをふって下味を付けておく

作り方

- ① ホウレンソウは4cm幅に切り、ニンニクは薄く輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて、中火でメカジキがキツネ色になるまで両面を焼く。
- ③ 別のフライパンでバターを溶かし、ニンニクを入れて中火で熱し、香りがしてきたら、ツナ缶、トマトペースト、ホウレンソウを入れ、炒める。
- ④ お皿に盛り付けた(2)の上に(3)のをのせる。

ポイント

ホウレンソウのソテーは、シュレッドチーズを加え、8枚切りの食パンにはさんでホットサンドにするのもおすすめです。ホットサンドメーカーがない場合は、トースターで焼き目が付くまで焼いても作れます。