

ちょっと お料理

さんべい 輝枝ニュース 18号掲載

カジキマグロのオープン焼き
(浪花町在住 市川 歌子さん)

✂✂✂✂✂ 材料 4人分 ✂✂✂✂✂



カジキマグロ 4切れ

塩、コショウ

少々



油

大さじ 2



とろけるチーズ

大 4

マヨネーズ

大さじ 2



作り方

1. カジキマグロに塩、コショウをしてフライパンに油を入れて、両面ソテーする。
2. ソテーしたカジキマグロに 小1のマヨネーズをぬって、その上に、とろけるチーズを乗せて、180度で5分位焼く。

もどる