

2026年3月号

【料理名】刺身の焼き肉風



【主材料】（2人分）

好みの刺身……合わせて160g

A ねぎ（みじん切り）……大さじ2

A おろしにんにく、しょうが汁……各少々

A 酒……大さじ1/2

A しょうゆ……大さじ2

A ごま油……大さじ1

A 一味唐辛子……少々

新玉ねぎ……1個

エリンギ……1パック

いり白ごま……小さじ1

【作り方】

1. 刺身はボウルに入れ、Aを加えてからめ、10分ほどおく。
2. 玉ねぎは縦半分に切って1cm幅の半月切りにし、バラバラにならないように楊枝を刺す。エリンギは長さ半分、縦2～3等分に切る。（手でからめるように混ぜ、下味をつけます。）
3. フライパンにごま油大さじ1を熱して②を入れ、強めの中火で両面を焼きつけてとり出し、塩少々をふる。
4. フライパンをさっと洗って水気を拭き、①を広げるようにして並べ入れ、ごまをふって強めの中火で両面を焼く。器に③と盛り合わせる（玉ねぎは楊枝を抜く）。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。