

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

300 g

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。