



15分

1人分あたり  
241 kcal

さっぱりおつまみ！

# かつおのたたき ピリ辛韓国風だれ

DELISH  
KITCHEN

 ヨクベニマル

# さっぱりおつまみ！ かつおのたたき ピリ辛韓国風だれ

15分

1人分あたり  
241  
kcal



## 材料 (2人分)

カツオ [刺身]	1 冊 (150g)
玉ねぎ	1/2 個
塩	少々
ごま油	大さじ 1
細ねぎ (刻み)	適量

### ☆タレ

コチュジャン	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
ごま油	大さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1/3
おろししょうが	小さじ 1/3

- 1 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切り、器に盛る。カツオは塩をふる。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、カツオを入れて各面 30 秒ずつ強火で焼き、全面に焼き色がついたら取り出す。粗熱をとり、1cm 幅に切る。
- 3 ボウルに☆を入れて混ぜる (タレ)。器にカツオを盛り、タレをかけて細ねぎをちらす。