

## かじきまぐろのピーナッツバター焼き



### 材料（1人分）

かじき切身	... 1切れ（60g）	<付合わせ>	りんご	... 30g（1/10個）
ごま油	... 1g（小さじ1/4）		きゅうり	... 5g（1/20本）
A {	ピーナッツバター	... 8g（小さじ2）	レタス	... 25g（1枚）
	砂糖	... 2g（小さじ1弱）	黄パプリカ	... 5g（1/8個）
	しょうゆ	... 1g（小さじ1/6）	オクラ	... 1本
	酒	... 3g（小さじ1/2強）	ミニトマト	... 1個
			ルンドレッシング	... 8g（小さじ1）

### 作り方

- 1 かじきに塩、こしょうをふっておく。（分量外）
- 2 小さめの鍋にAの調味料等を入れて弱火にかけ、練り混ぜてピーナッツバターソースを作る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、かじきに火が通るまで両面を焼く。
- 4 付合わせのりんご、きゅうり、パプリカは薄切り、レタスは食べやすい大きさにちぎり、ドレッシングで和える。
- 5 皿に4を敷き、真ん中に3のかじきを盛り、上から2のソースをかける。
- 6 茹でて斜め半分に切ったオクラとミニトマトを飾る。