

GABAN®

鮪ほほ肉のソテー 黒ゴマとバルサミコのソース



イタリア×ニッポンの競演、新感覚ソース！
やわらかな酸味と甘みがゴマの香りと調和して、最後にピリ辛を感じます。

🍵 材料（1皿分）

- 鮪ほほ肉…140g
- 塩…適量
- GABAN® オリーブオイルEXバージン…15ml
- バルサミコ酢…60ml
- GABAN® 黒胡麻七味唐辛子…2g
- スナップえんどう…20g
- ヤングコーン…20g
- グリーンアスパラガス…20g
- ミニトマト…2個
- 塩…適量
- GABAN® オリーブオイルEXバージン…10ml
- GABAN® オリーブオイルEXバージン…適量

🍲 レシピ（所要時間：30分）

- ① 小鍋にバルサミコ酢を入れて火にかけ、少しとろみが出るまで煮詰めて火を止め、黒胡麻七味唐辛子を入れて混ぜる。
- ② スナップえんどう、ヤングコーン、アスパラガスはそれぞれ色よくゆで、食べやすい大きさに切り、ミニトマトと共にボウルに入れ、塩で味を調べてオリーブオイルを加えてサッとあえる。
- ③ 鮪ほほ肉に塩をふる。熱したフライパンにオリーブオイルを入れて焼き、食べやすい大きさに切る。
- ④ 器に③の鮪ほほ肉を盛りつけ、②の野菜をのせ、①のソース（15ml）、オリーブオイルをかける。