

マグロの生ハム巻きソテー

材料 (6本分)

マグロ	1サク
生ハム	3~4枚
にんにく	1かけ
オリーブ油	適量
黒こしょう	適量
ベビーリーフorルッコラetc	1パック



作り方

1. マグロを指の太さぐらいに棒状にカットする。
生ハムを2cmぐらいの幅に切り、マグロに斜めに巻きつける。
にんにくはスライスする。
器に、食べやすい大きさにちぎった葉っぱを並べる。
2. フライパンににんにくと少し多めのオリーブ油を入れて
弱火で炒め、にんにくが色づいてきたら1のマグロを巻き終わりが
下になるように置き、焼き色をつける。
3. ベビーリーフを敷いた器に2をのせ、黒こしょうをふりかけ
フライパンのオリーブ油をスプーンですくい、かける。

所要時間	20分
主な調理器具	フライパン