

# メカジキのホットソース添え

使用商品 タバスコ®ブランド ホットケチャップ

## 材料 4 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
メカジキ(切り身)	4切れ	ミニトマト	8個
塩・こしょう	少々	ブロッコリー(ゆで)	1/2房
オリーブオイル	大さじ1		
<ホットソース>			
ゆで玉子	1個		
玉ねぎ	1/4個		
ピクルス	小1本		
(A)			
ホットケチャップ	大さじ2		
マヨネーズ	大さじ2		
レモン汁	1/2個分		
オリーブオイル	大さじ1		

## 作り方

- ①メカジキに塩・こしょうをふる。
  - ②ゆで玉子・玉ねぎ・ピクルスをみじん切りにする。
  - ③ボウルに②・(A)を入れてよく混ぜあわせ、ホットソースをつくる。
  - ④フライパンにオリーブオイルを入れ①を焼く。
  - ⑤皿に④を盛り③のソースをたっぷりかけてできあがり。
- ※お好みでミニトマト・茹でたブロッコリーなどを添えてお召し上がりください。  
白身魚のフライ、エビフライ、カキフライなどにも合うソースです。



調理時間  
(目安) 20分

## 料理特徴

メカジキのグリルをピリっと辛いソースでいただきます。