

「炙りマグロのカルパッチョ」

まぐろの赤身には良質なタンパク質や鉄の他にもビタミンB群が豊富に含まれています。

<主な材料・4人分>

まぐろ（さく）	刺身用	300g
白いりごま	大さじ3	(27g)
粗挽き黒こしょう	少々	
塩	小さじ1/4	
オリーブオイル	適量	
(バルサミコソース)		
にんにく	1片	
オリーブオイル	大さじ1強	
バルサミコ酢	20mL	
醤油	小さじ1	
塩、こしょう	各適量	
クレソン	適量	



<作り方>

- ① こしょう、ごま、塩を合わせたものをバットに入れ、マグロにまんべんなくつける。
- ② オリーブオイルを熱し、中火で①の表面を焼き付け、中は生の状態にする。
- ③ バルサミコソースを作る。小鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れて熱し、香りを出し、醤油を加える。そこにバルサミコ酢を加え再び煮立ったら火を止め。塩、こしょうを加えて味を調える。
- ④ ②が冷めたら食べやすく薄切りにする。
- ⑤ 器に盛って、クレソンを添え、ソースをかける。

(1人分)

エネルギー 213kcal 蛋白質 21g 塩分 0.7g