

【カツオのたたきカルパッチョ 塩麴ソース】

☆カツオなどの青魚に含まれる EPA は、動脈硬化、脂質異常症、認知症などの予防や改善が期待されます。

〈材料・4人分〉

カツオの柵（刺身用皮つき）	1 柵	
塩	小さじ 1/2	
サラダ油	小さじ 1	
新玉ねぎ	1/4 個	
赤玉ねぎ	1/4 個	
かいわれ大根	1/2 パック	
水菜	1/2 束	
トマト	2 個	
A {	塩麴	大さじ 1
	オリーブオイル	大さじ 2
	酢	大さじ 1
	レモン汁	大さじ 1/2
	黒こしょう	少々



〈作り方〉

- ① 新玉ねぎ、赤玉ねぎは薄くスライスする。かいわれ大根は根元を落とす。水菜は洗って食べやすい長さに切る。トマトは洗ってヘタを除き、4等分のくし切りにする。
- ② カツオ全体に塩をまぶし、水分が出たら拭き取る。フライパンに油をひいて中火で熱し、カツオの皮面から焼く。表面が5mmほど白くなり火が通ったら、他の面も同様に焼いていく。
- ③ バットに氷水を張り、②のカツオを入れて冷やし、包丁で1~1.5cmほどの厚さに切り分ける。
- ④ 皿に①の赤玉ねぎ、かいわれ大根、水菜を敷いて、③のカツオを上になべる。トマトをまわりに飾り、新玉ねぎを上へのせる。材料Aを混ぜ合わせ、塩麴ソースを作り、上から回しかける。

エネルギー量 154kcal、タンパク質 13.2g、塩分 1.43