

まぐろのカルパッチョ風サラダ

～材料(4人分)～

まぐろ(刺身用)・・・80g
レタス・・・60g(2枚)
きゅうり・・・60g(1/2本)
パプリカ(赤)・・・20g
パプリカ(黄)・・・20g
かいわれ・・・20g

【調味液】

レモン汁・・・大さじ1
酢・・・大さじ3
オリーブ油・・・大さじ1
粒マスタード・・・小さじ2
塩、こしょう・・・少々

～作り方～

- ① まぐろは一口大にそぎ切り、野菜は洗って、レタスは適当な大きさにちぎり、きゅうりは小口切り、パプリカはせん切り、かいわれは根を切り落とす。
- ② ①をまぐろ、レタス、パプリカ、きゅうり、かいわれの順に重ね、彩りよく盛り付けたら、【調味液】を混ぜ合わせてドレッシングを作り、食べる直前にかける。

塩竈市魚市場は、
日本有数の生鮮まぐろの水揚げ港!!

お刺身として食べる機会が多いまぐろですが、
今回は野菜と一緒に食べられるレシピを紹介します♪

あなたの食卓にも… Let's Buy! しおがま



【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
67kcal	5.2g	3.7g	2.8g	0.4g

ひとりひとりの買い物が
街のチカラになるのです

Let's Buy! しおがま公式 サイト

