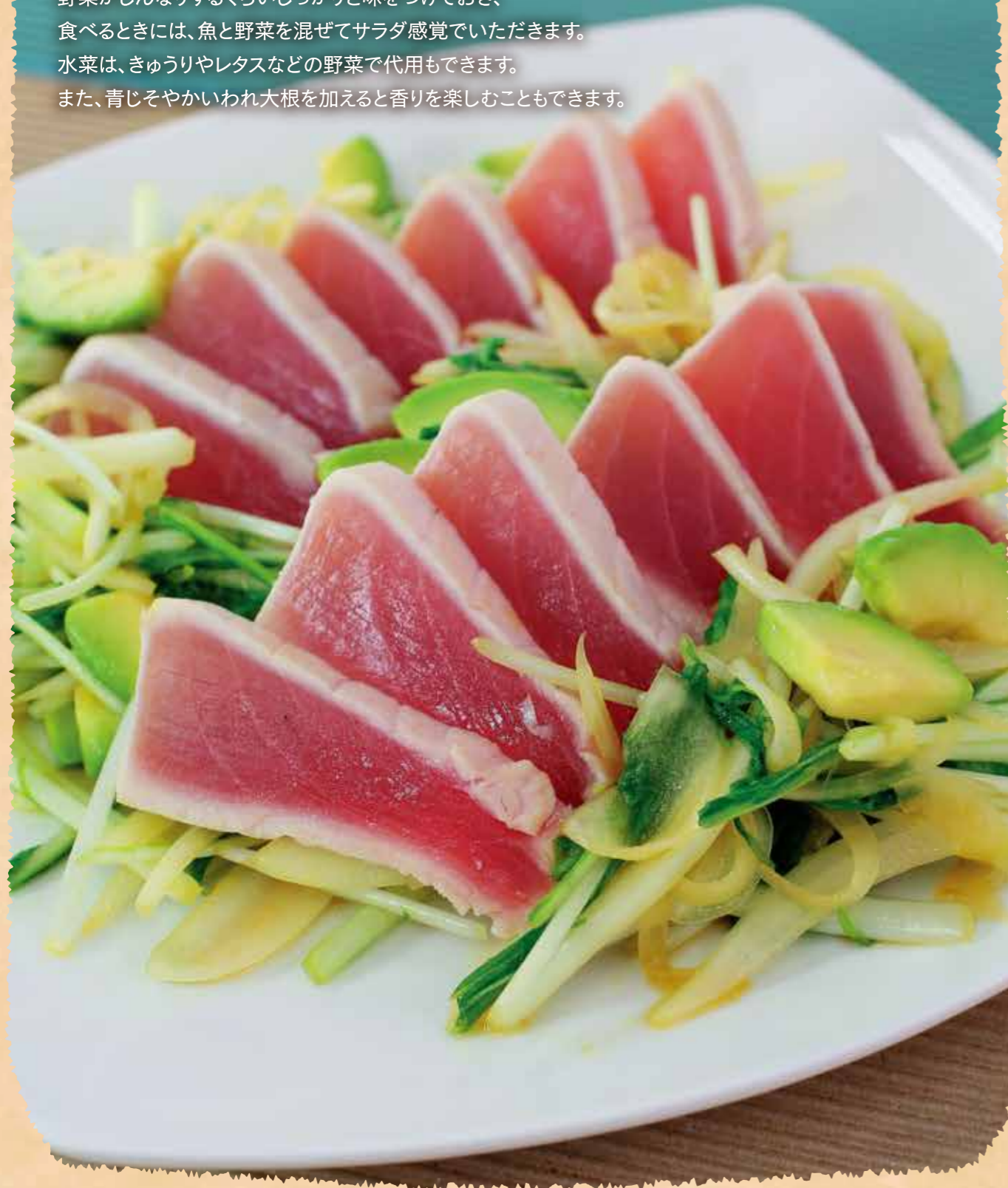


炙りマグロの さっぱりサラダ

野菜がしんなりするくらいしっかりと味をつけておき、
 食べる時には、魚と野菜を混ぜてサラダ感覚でいただきます。
 水菜は、きゅうりやレタスなどの野菜で代用もできます。
 また、青じそやかいわれ大根を加えると香りを楽しむこともできます。



材料 2人分

マグロの刺身(冊) … 150g
 たまねぎ …… 1/2 ケ
 水菜 …… 2束
 アボカド …… 1/2 ケ

① しょうゆ …… 小さじ2杯
 ② 酢 …… 小さじ2杯
 ③ みりん …… 小さじ1/2杯



作り方

- ① たまねぎは薄切り、水菜は5cm長さに切る。
- ② アボカドは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンで刺身の表面を軽く焼き、表面の肉色が変わったら、氷水につけて粗熱を取る。
- ④ ③の水気をペーパーで拭き取り、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ①を混ぜ合わせ、①を加えてしんなりするまで味をなじませる。
- ⑥ ⑤と②をさっと混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥の半分を器に敷いてその上に④を盛りつけ、⑥の残りを散らす。



豆知識

このサラダは調味料を野菜にしみこませて味をつけています。刺身を食べる時に普段はしょうゆを使いますが、その7割程度の塩分に抑えられます。

1人分の栄養価

エネルギー …… 178kcal
 たんぱく質 …… 20.7g
 脂質 …… 6.9g
 炭水化物 …… 9.2g
 食塩 …… 1.0g