

2024年10月号

【料理名】まぐろのタルタル



【献立】

ポークソテー

ミネストローネ

【調理時間】15分

【カロリー】310 kcal

【塩分】1.7g

【主材料】（2人分）

まぐろ（刺身用・ぶつ切り）……150g

A 玉ねぎ（みじん切り）……大さじ1

A アンチョビー……10g

A グリーンオリーブ……10g

A こしょう……少々

バゲット、オリーブ油……各適量

にんにく…… $\frac{1}{2}$ 片

イタリアンパセリ（あれば）……適量

【作り方】

1. まぐろは細く切ってから包丁でたたき、ボウルに入れる。
2. Aのアンチョビーとオリーブはみじん切りにし、残りのAと①に加えて混ぜ、器に盛る。
3. バゲットは1cm厚さに切り、オーブントースターで焼き色が少しく程度に焼く。表面ににんにくの切り口をすりこみ、別の器に盛ってオリーブ油をかける。②を適量のせ、パセリを添える。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。