

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 175

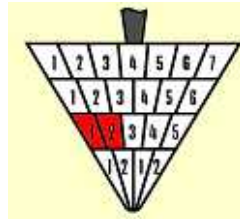
1人分の栄養価

まぐろのカルパッチョ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：七戸町 在住

食事バランスガイド



主菜2つ



エネルギー	263kcal
タンパク質	13.4g
脂質	21.7g
塩分	2.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

まぐろ...	100g
エンダイブ...	20g
レタス...	20g
ハーブ...	少量
バジル...	2枚
酢...	大さじ2
塩...	小さじ1
オリーブ油...	大さじ3



レシピ提供者から...

ひとつこと

手作りのドレッシングがマグロに合っています。



作り方

- まぐろを5mm厚さのそぎり切りにする。
- エンダイブとレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 〔ドレッシングを作る〕ボウルにみじん切りしたバジル・酢・塩を入れてよく混ぜる。
- オリーブ油を少しずつ加えて混ぜる。
- 皿に エンダイブとレタスをしき、まぐろを放射状に並べドレッシングをかけ、ハーブを飾る。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。