

まぐろの和風カルパッチョ

ご家庭にある調味料で作る、まぐろのカルパッチョ。彩りもばっちりです。

調理時間
10分

1人当り
160kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・まぐろ柵(刺身用)..... 200g
- A
 - ・しょうゆ..... 大さじ1
 - ・わさび..... 小さじ1/2
 - ・ごま油..... 小さじ1
- ・スプラウト..... 1/2パック
- お好み
 - ・玉ねぎ..... 大さじ1
(みじん切り)
 - ・柚子..... 1/8個



●作り方

- ① まぐろは斜め薄切りにして、皿に放射状に並べる。
- ② スプラウトは1cm幅に切り、玉ねぎと混ぜる。
皿の中央に盛る。
- ③ 柚子は皮の表面をむき、せん切りにする。
果汁は搾り、Aの材料と混ぜ合わせる。
まぐろにまわしかけ
柚子の皮をちらす。

POINT①お好きな薬味を
たっぷりのせてお楽しみください。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る