

# 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
- お好み
  - スプラウト..... 1/2パック
  - 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