

## 「炙りマグロのカルパッチョ」

まぐろの赤身には良質なタンパク質や鉄の他にもビタミン B 群が豊富に含まれています。

### <主な材料・4人分>

まぐろ（さく）	刺身用	300 g
白いりごま		大さじ 3 (27 g)
粗挽き黒こしょう		少々
塩		小さじ 1/4
オリーブオイル		適量
	(バルサミコソース)	
にんにく		1 片
オリーブオイル		大さじ 1 強
バルサミコ酢		20m L
醤油		小さじ 1
塩、こしょう		各適量
クレソン		適量



### <作り方>

- ① こしょう、ごま、塩を合わせたものをバットに入れ、マグロにまんべんなくつける。
- ② オリーブオイルを熱し、中火で①の表面を焼き付け、中は生の状態にする。
- ③ バルサミコソースを作る。小鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れて熱し、香りを出し、醤油を加える。そこにバルサミコ酢を加え再び煮立ったら火を止め。塩、こしょうを加えて味を調える。
- ④ ②が冷めたら食べやすく薄切りにする。
- ⑤ 器に盛って、クレソンを添え、ソースをかける。

### (1人分)

エネルギー 213kcal 蛋白質 21g 塩分 0.7g