



- ① びんながまぐろをお刺身の半分くらいの厚さに切って皿に並べます。
- ② 付け合わせのトマト、チコリ、ゆでたスナップえんどう、一口大に切ったわかめなどを添えます。

## びんながまぐろのカルパッチョ

### 材料(1人分)

- びんながまぐろ(お刺身の半分くらいの厚さ)…6切×10g(60g)  
付け合わせ
  - 完熟トマト…1個
  - スナップえんどう…2本
  - チコリ…1/4
  - 新わかめ など
- えごま油…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1/2



- ③ 食べる時にえごま油大さじ1、しょうゆ小さじ1/2をまぐろにかけます。お好みで七味とうがらしや山椒などを振るのもよいです。

栄養量

・エネルギー…204kcal	・脂質…12.5g	・カルシウム…21.2mg	・食物繊維…1.2g
・たんぱく質…16.9g	・炭水化物…5.6g	・鉄分…0.8mg	・食塩相当量…0.4g