

2025 年 8 月号

【料理名】 まぐろのタルタルのカナッペ



【献立】

鶏スペアリブととうもろこしのバーベキュー炒め

ロメインレタスのチーズサラダ

【調理時間】 10 分

【カロリー】 194 kcal

【塩分】 1.1g

【主材料】（2 人分）

まぐろ（赤身・刺身用）……100g

ブラックオリーブ（輪切り）……10g

A 玉ねぎ（みじん切り）……大さじ 1

A パセリ（みじん切り）……大さじ 1

A オリーブ油……小さじ 2

A 塩……ひとつまみ

A おろしにんにく、粗びき黒こしょう……各少々

バゲット（スライス）……6 切れ

【作り方】

1. まぐろは 1 cm 角に切る。オリーブは粗みじんに切る。ボウルに入れ、A を加えてさっと混ぜる。
2. バゲットをオーブントースターでこんがりするまで 2 ～ 3 分焼き、①をのせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。