

2025 年 10 月号

【料理名】まぐろとクレソンのサラダ



【献立】

茶碗蒸し

カリフラワーとねぎのマヨネーズあえ

【調理時間】 5 分

【カロリー】 165 kcal

【塩分】 0.9g

【主材料】（2 人分）

まぐろ（刺身用・切り落とし）……150g

A 練り辛子、おろしにんにく……各少々

A しょうゆ……大さじ $\frac{1}{2}$

A オリーブ油……大さじ 1

クレソン…… 2 本

【作り方】

1. ボウルに A を混ぜ合わせ、まぐろを加えてあえる。
2. クレソンは冷水につけ、シャキッとしたり葉を摘む。茎は薄切りにする。
3. ①と②を合わせてさっとあえる。

●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。