

2025 年 12 月号

【料理名】 まぐろとアボカドのタルタル



【献立】

ポークステーキ

カリフラワーのスープ

【調理時間】 20 分

【カロリー】 365 kcal

【塩分】 1.5g

【主材料】（直径 7 cmのセルクル 2 個分）

まぐろ（刺身用）……100g

玉ねぎ（みじん切り）……大さじ 1

A マヨネーズ……大さじ $\frac{1}{2}$

A トマトケチャップ……小さじ 1

A ウスターソース、マスタード……各小さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……小さじ $\frac{1}{5}$

アボカド…… 1 個

レモン汁……大さじ 1

ガーリックトースト……適量

【作り方】

1. まぐろは 1 cm角に切る。玉ねぎは塩少々でもんで水洗いし、水気を絞る。ボウルに玉ねぎと A を入れて混ぜ、まぐろを加えてあえる。
2. アボカドは種と皮を除いて 1 cm角に切り、レモン汁をからめる。
3. 器にセルクルをのせ、②の半量と①の半量を順に詰め、セルクルをはずす。同様にもう 1 個作り、あればイタリアンパセリを飾る。ガーリックトーストを添える。

【料理名】 ガーリックトーストの作り方（2 人分）

【作り方】

1. にんにく（みじん切り）小さじ $\frac{1}{2}$ 、バターとマヨネーズ各大さじ $\frac{1}{2}$ 、ドライパセリと粗びき赤唐辛子各少々は混ぜ合わせる。バケット（1 cm厚さ）6 枚に塗り、オーブントースターでこんがり焼く。

●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。