



中トロ入りカプレーゼ

お洒落なサラダにまぐろを入れて、簡単グレードアップ!



カロリー
172kcal
(1人分)
クックレシピ
約5分

材 料 (4人分)

中トロ(柵)	80g	しょうゆ	適量
トマト(小さめ)	2個	エクストラヴァージン	
モzzarellaチーズ	80g	オリーブオイル	適量
バジルの葉	適量	塩・粗挽き黒コショウ	各少々

作り方

1

中トロは8mm厚のそぎ切りに、トマトとモzzarellaチーズは8mm厚の輪切りにする。



2

器に1の材料を盛りつけ、中トロの上にしょうゆを少量ずつかける。



3

全体に塩と黒コショウをふりかけ、最後にオリーブオイルを回しかけてバジルの葉を飾る。

栄養価

- トマトに含まれるカロチノイドの一種「リコピン」には、非常に強い抗酸化作用があります。油と一緒に摂取すると吸収がよくなるので、オリーブオイルとの相性は抜群です。
- バジルは心身をリラックスさせたり、消化を促す効果もあり、魚にぴったりのハーブです。
- 健康効果の高い食材と、中トロに含まれる不飽和脂肪酸のコレステロールの上昇を抑える働きとを併せて摂るこのサラダは、「体の中からキレイにするサラダ」と言えます♪

ワンポイントアドバイス

- トマトとチーズはくし型に切って盛り付けをアレンジしてもOK。
- もっと華やかにしたい場合は、オリーブやケッパーをちらすと良いでしょう。
- 中トロの量を増やせば、ヘルシーな主菜の一皿になりますよ。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。