



# まぐろとフロマージュの香草サラダ

風味と旨みの相性抜群!  
クリスマス色の簡単オードブル



カロリー  
100kcal  
(1人分)

クックレシピ  
約10分

## 材 料 (2人分)

- まぐろ(刺身) 70g
  - クリームチーズ 20g
  - バジル 3枚
  - にんにく(すりおろし) 少々
  - 松の実 適量
- <A>  
しょうゆ 小さじ1  
レモン汁 小さじ1/2  
わさび お好みで適量

## 作り方

1

バジルをみじん切りにする。クリームチーズを包丁で荒く叩く。



2

1のバジルとクリームチーズとにんにくをよく混ぜ合わせる。



3

まぐろは1cm角位に切って包丁で荒く叩き、2の具材をさっと和える。



4

器に3を形良く盛り、混ぜ合わせた<A>を周りに垂らして、松の実をあしらう。

## ワンポイントアドバイス

- 2ではよく混ぜ合わせ、3ではまぐろの赤とバジル入りチーズの白×緑のコントラストが出るようにさっと和えます。
- 生のにんにくは辛みが強いので、ほんの少量でOK。ティースプーン1/6くらいでも十分風味が効きます。
- 4では型を使って形作るときれいにできますよ。型に食材がくっつかないようにラップなどを使うと良いでしょう。

## 栄養価

まぐろとチーズ、どちらも良質なたんぱく質を豊富に含みます。カルシウム・鉄分など、普段の食事で摂取しにくい栄養も多く含むオードブルなので子ども用のレシピにもピッタリです。



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。