

ビーツとマグロのタルタル



栄養価(1人分)

エネルギー 133kcal、たんぱく質 8.1g

脂質 9.3g、食塩相当量 0.5g

材料(2人分)

ビーツ(渦巻き)	1個(60g)
アボカド	1/3個(40g)
マグロ	60g
◎マヨネーズ	大さじ1(12g)
◎ワサビ	小さじ1/2(2.5g)
◎しょうゆ	小さじ1/2(3g)
◎ごま油	1g

作り方

1. ビーツは厚めに皮をむき、縦半分に切ってから薄くスライスする。
2. マグロは1cm角に切る。
3. ボールに2のマグロ、皮をむいて種を取ったアボカドを入れて混ぜ合わせる。
4. ◎を混ぜ合わせソースを作り、3に加えて混ぜる。
5. 皿に3を盛り、周りに1のビーツを飾り付ける。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
レシ
ピ
報