



ユニークなサラダです！

ココナッツミルクのマリネ

【材料】 2人前

※写真は1人分

| | |
|-----------|------------|
| まぐろ刺身(赤身) | 200g |
| レモン | 1/2個(60g) |
| 玉ねぎ | 1/8個(30g) |
| トマト | 1/2個(150g) |
| にんじん | 30g |
| ココナッツミルク | 70g |
| レタス | 10g |
| 水菜 | 5g |
| 塩 | 適量(0.4g) |
| こしょう | 適量(0.1g) |

このレシピのポイント

太平洋の一部地域では生魚と柑橘類をココナッツミルクで和える文化があり、タヒチの郷土料理であるボワソングリュという料理をアレンジしました。日本にはあまりない組み合わせをお楽しみください。

ココナッツミルクには中鎖脂肪酸という消化されやすい脂質が多く含まれていてエネルギーのもとになります。まぐろのたんぱく質や野菜のビタミン等が含まれたバランスの良いサラダです。ココナッツミルクが好きな方は是非！

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 0.3g カロリー 194kcal

栄養価(1人分あたり)

| | | | |
|-------|-------|--------------------|--------|
| たんぱく質 | 22.9g | 食物繊維 | 1.6g |
| 脂質 | 6.4g | ビタミンB ₁ | 0.2mg |
| 炭水化物 | 10.6g | ビタミンC | 22.6mg |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①まぐろを2cm程度の角切りにし、レモンを全体に絞る。
- ②玉ねぎは3mm幅の薄切りにして水にさらす。トマトは2cm角に、にんじんは玉ねぎと同じ程度の大きさに切る。
- ③①と②をボウルに入れ、ココナッツミルク入れて混ぜる。
- ④③に塩・こしょうを加えて味を整える。
- ⑤皿にレタスを敷き、④と水菜を盛り付ければ完成。

ふえなり作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科