

## キハダマグロと塩麴のタルタル仕立て



### ♡ 材料 1~2人前

キハダマグロ・80g  
サニーレタス・適量  
わさび菜・適量  
からし菜・適量  
サラダほうれん草・適量  
プチトマト・適量  
塩麴・大さじ1  
バケット(軽く焼いたもの)・2枚  
醤油ドレッシング(又は好みのドレッシング)・適量

### ♡ 作り方

- ①キハダマグロをサイコロ状にカットし、塩麴とまぜる。
- ②お皿にサラダを盛り付け、①を中央に盛る。
- ③ドレッシングをかけ、バケットを添える。

### ♡ イケメンシェフからのアドバイス ♡



シェフ名：野村幸次

マグロは低カロリー、高タンパク質。  
また、野菜たっぷりなので、とってもお肌によく健康的です。