



## 世界のすてきな朝ごはん(タヒチ) 第3回

### ～ポワソン・クリュ～



エネルギー…127kcal

たんぱく質…21.0g

炭水化物…7.8g

脂質…1.9g

(1人分)

#### Point

混ぜ合わせた後、冷蔵庫で冷やすと味が馴染んで美味しくなる！

#### 材料(2人分)

マグロ: 150g、きゅうり: 1/2本、トマト: 1/2個、玉ねぎ(薄切り): 1/2個、小ねぎ(小口切り): 適量、ココナッツミルク: 大さじ1、ライム果汁: 大さじ1、パセリ(みじん切り): 適量、塩: 適量

#### 必要な調理器具

まな板、包丁、はかり、計量スプーン、器

#### 作り方

- 1 マグロに塩を少々ふり10分おいておき、水気を軽くふく。ライム果汁をかけて10分おく。
- 2 マグロは1.5cm角に切り、きゅうりとトマトは食べやすい大きさに切る。  
玉ねぎは薄切りにし、小ねぎは小口切りにする。
- 3 マグロ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、ココナッツミルク、パセリ、塩を混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、小ねぎを散らす。

#### 参考資料

- 1 監修/地球の歩き方編集室, 料理制作/各国料理研究家 佐藤わか子. 「地球のかじり方世界のレシピBOOK」p148, p149. 株式会社グレン. 2022.
- 2 知っとこ! 制作スタッフ. 「知っとこ! 世界の朝ごはん おいしいレシピ集」p120. 株式会社宝島社. 2014.